

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт иностранных языков
Кафедра английской филологии и сопоставительного языкознания

**Реализация концепта ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в английском и русском
масс-медийном дискурсе**
Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа

Допущена к защите

Руководитель ОПОП: Старкова Д.А.

44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль: иностранный язык (английский)

Исполнитель:

Дьякова Анастасия Сергеевна,

Студент 405 группы

Очного отделения

подпись

«__» _____ 2016 г

Зав Кафедрой: Старкова Д.А.

«__» _____ 2016 г

Научный руководитель:

Алифанова Ольга Георгиевна

к. филол. наук, доцент кафедры

английской филологии и

сопоставительного языкознания

подпись

Екатеринбург 2016

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. КОНЦЕПТ КАК ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ КОГНИТИВНОЙ ЛИНГВИСТИКИ.....	6
1.1. Методы современных концептуальных исследований.....	6
1.2. Подходы к исследованию концепта.....	12
1.3. Структура концепта и методика его описания.....	21
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	28
ГЛАВА 2. КОНЦЕПТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЧАСТЬ МАСС- МЕДИЙНОГО ДИСКУРСА.....	29
2.1. Концептуальные признаки концепта здоровый образ жизни в рамках английского масс-медийного дискурса.....	29
2.2. Концептуальные признаки концепта здоровый образ жизни в рамках русского масс-медийного дискурса	50
2.3. Анализ особенностей реализации концепта здоровый образ жизни в английском и русском масс-медийном дискурсе.....	64
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	72

ВВЕДЕНИЕ

К основным проблемам современной лингвистики XXI в. относятся процессы концептуализации мира языком, его лексическим и грамматическим строем, актуальными становятся исследования языкового членения мира и его представления посредством языка. Связь языка с мышлением является многоаспектной и исследуется в рамках разных наук, прежде всего в психологии, лингвистике и философии.

Когнитивные исследования в лингвистике XXI века охватывают ряд проблем в области взаимодействия языка и культуры, языка и сознания человека, языка и психологии, языка и этноса. Одним из основных терминов в когнитивных исследованиях является концепт.

Актуальность данного исследования объясняется тем, что приоритетным направлением в рамках когнитивной лингвистики является изучение культурных сущностей, востребованных в обществе и пополняющих открытый список антропологически значимых понятий. Данное исследование посвящено концепту *здоровый образ жизни*. Здоровый образ жизни является одним из важнейших жизненных ориентиров человека. Главная цель такого образа жизни — это поддержание здоровья, которое, в свою очередь, является неотъемлемым компонентом полноценной и счастливой жизни.

В наши дни в различных средствах массовой информации все чаще поднимается тема здорового образа жизни и его составляющих. Средства массовой информации активно формируют концепты в сознании населения.

Исходя из смыслового содержания темы исследования и выполненного обзора основных направлений, нами были изучены ключевые особенности концепта *здоровый образ жизни* в английском и русском масс-медийных дискурсах.

Объект исследования: концепт *здоровый образ жизни* в английских и

русских масс-медийных дискурсах.

Предмет изучения: англоязычные и русскоязычные тексты средств массовой информации, освещающие проблемы здорового образа жизни, а также научная литература, исследующая основные понятия когнитивной лингвистики.

Цель исследования: выявление составляющих концепта *здоровый образ жизни* в английском и русском масс-медийных дискурсах, сопоставление структур концептов в сознании носителей английского и русского языков для понимания процессов их формирования посредством масс-медийного дискурса и их взаимодействия.

Исходя из цели, и учитывая специфику исследования предмета, нами были определены следующие задачи:

1. рассмотреть главные постулаты, ознакомиться с основными понятиями когнитивной лингвистики и современными подходами к исследованию концепта;
2. рассмотреть структуру концепта и методику его описания;
3. выявить концептуальные признаки исследуемого концепта в английском масс-медийном дискурсе;
4. выявить концептуальные признаки исследуемого концепта в русском масс-медийном дискурсе;
5. сопоставить полученные признаки для сравнения концепта *здоровый образ жизни* в сознании русскоговорящего и англоговорящего носителя.

Методы исследования: концептуальный анализ, сопоставительный метод, метод количественного анализа, семантический анализ, метод сплошной выборки практического материала.

В качестве материала исследования были отобраны 264 текста англоязычных и русскоязычных СМИ, освещающих проблемы здорового образа жизни.

Практическая ценность исследования связана с возможностью использования данного материала в дальнейших лингвистических

исследованиях, при анализе отдельных составляющих изучаемого концепта в более узком аспекте, а также в процессе педагогической деятельности при формировании данного концепта в сознании учащихся.

Результаты исследования были представлены на студенческих конференциях, проводимых в Уральском Государственном Педагогическом Университете в 2015-2016 гг. Результаты исследования могут быть использованы в преподавании курсов когнитивной лингвистики, теории языка и межкультурной коммуникации.

ГЛАВА 1. КОНЦЕПТ КАК ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ КОГНИТИВНОЙ ЛИНГВИСТИКИ

1.1 Методы современных концептуальных исследований

В последнее время в лингвистике происходит активная разработка разнообразных когнитивных и культурологических направлений. Зачастую существование подобного рода направлений в языкознании находит свое оправдание в том, что проблемы культуры, языка и мышления многоаспектны и требуют исследования в рамках разных наук, таких как лингвистика, психология, философия. Как утверждает Маслова В.А., язык находится в тесной связи с культурой, развивается внутри культуры и является ее отражением [Маслова 2002: 14].

Когнитивное и культурологическое направление многих современных лингвистических дисциплин видит своей целью, прежде всего, самосознание человека во взаимосвязи с природой, обществом, искусством и многими другими сферами социального и культурного бытия человека, а непосредственно результаты работы сознания находят свое отражение в языке в виде определенных ментальных моделей. Многие лингвисты утверждают, что невозможно говорить о языке в полном отрыве от когнитивной деятельности: памяти, внимания, социальных связей личности и других аспектов опыта [Вежбицкая 1999: 780].

Известный лингвист Болдырев Н.Н. отмечает, что при участии в тех или иных актах коммуникации, мы либо осознаем то, что произносим другие, либо порождаем собственное высказывание. Как правило, в первом случае в качестве цели для нас выступает понимание мыслей, которые выражаются при помощи языка. В данном случае язык является средством передачи мысли, однако знания, которые мы используем при его декодировании (расшифровке), не

ограничиваются только знаниями о языке. В число таких знаний зачастую входят также знания о мире, определенном социальном контексте высказываний, умение извлекать хранящуюся в памяти информацию, планировать и управлять дискурсом и многое другое [Болдырев 1999: 63].

В этой связи принципиально важным является рассмотрение проблем человеческого интеллекта, взаимосвязи языка и мышления.

Когнитивизм является направлением в науке, объектом изучения которого служит человеческий разум, мышление и многие связанные с ним ментальные процессы и состояния. Когнитивизм — эта наука о непосредственном знании и познании и о восприятии мира в процессе человеческой деятельности в целом [Демьянков 2001: 36].

Процессы, находящиеся в тесной связи со знанием и информацией, носят название когнитивных процессов или когниций. С позиций когнитивной лингвистики человек изучается как определенная система обработки информации, а его поведение, как правило, описывается и находит свое объяснение в терминах его специфических внутренних состояний. Данные состояния физически наблюдаемы, и могут быть интерпретированы как получение, переработка, хранение, а затем и мобилизация информации для рационального решения задач [Фрумкина 1992: 3].

Одним из важнейших признаков когнитивной лингвистики является трактовка человека как действующего субъекта, который активно воспринимает и продуцирует получаемую информацию, руководствуется определенными схемами, планами, стратегиями, программами в процессе своей мыслительной деятельности. В данном ключе непосредственно когнитивизм рассматривается как наука об общих принципах, которые управляют всеми ментальными процессами в человеческом мозгу [Алефиренко 2009: 32].

Согласно результатам современных исследований, когнитивизм включает в себя несколько научных направлений: когнитивную психологию, культурную антропологию, моделирование искусственного интеллекта, философию,

нейронауку, лингвистику и др. В этой связи принципиально важно обратить внимание на интердисциплинарный характер когнитивистики [Алефиренко 2009: 39].

В рамках нашего исследования важным является рассмотрение главной цели когнитивной лингвистики. По мнению большинства ученых, цель когнитивистики заключается в понимании того, как в человеческом мозгу осуществляются процессы восприятия, категоризации, классификации и осмысления мира, как происходит накопление знаний, какие системы обеспечивают различные виды деятельности с информацией [Маслова 2002: 56].

Важно отметить и то, что в когнитивной лингвистике основное внимание отводится человеческой когниции. Когниция — важное понятие когнитивной лингвистики, оно охватывает знание и мышление в их языковом воплощении, а потому когниция, когнитивизм оказались тесно связаны с лингвистикой. Сейчас уже стало аксиомой, что во всем комплексе наук о человеке сталкиваются, в первую очередь, отношения между языком и другими видами человеческой деятельности. Язык даже в большей степени, чем культура и общество, дает когнитивистам ключ к пониманию человеческого поведения. Поэтому язык оказался в центре внимания когнитивистов [Демьянков 1994: 17-19].

В рамках когнитивной лингвистики исследуются не только непосредственно наблюдаемые действия, но и их ментальные репрезентации (внутренние представления, модели), символы, стратегии человека, которые вызывают порождение действия на основе имеющихся знаний. Таким образом, когнитивный мир человека исследуется на основе его поведения и деятельности, которые, в свою очередь, протекают при активном участии языка. Образующего так называемую речемыслительную основу любой человеческой деятельности - формирующего ее мотивы, установки, прогнозирующего определенный результат.

Следовательно, категория знания является одной из центральных проблем когнитивистики. Наряду с этой категорией, данная наука занимается также проблемами видов знания и способами их языковой интерпретации, поскольку язык выступает в роли основного средства фиксации, хранения, переработки и непосредственной передачи того или иного знания [Маслова 2002: 59].

В середине XX века в мировой лингвистической среде возникла перспектива объяснения некоторых мыслительных процессов, путем наблюдения усвоения языка детьми: было установлено, что при овладении родным языком дети изобретают определенного рода алгоритм, который заключается во введение определенных новых правил во внутреннюю грамматику того или иного ребенка. Обобщив проведенные наблюдения, исследователи заключили, что данные правила имеют сходство со всем, что управляет многими неречевыми видами деятельности и выглядит иногда как произвольное, неконтролируемое поведение, отражаясь на структуре восприятия, памяти и непосредственно на эмоциях. Методика когнитивной лингвистики, основанная на подобных соображениях, близка по духу деятельности лингвиста, интерпретирующего текст и анализирующего причины правильности и осмысленности предложений [Васильев 1997: 45].

Таким образом, можно заключить, что в результате всей когнитивной деятельности человека в его сознании создается определенная система смыслов, основанная на знаниях и представлениях индивида об окружающем мире. Исследование оперирования различного рода символами при осмыслении индивидом мира себя в мире объединяет лингвистику с другими дисциплинами, изучающими человека и общество, привело к созданию когнитивной лингвистики. С позиции когнитивной лингвистики язык не может быть рассмотрен в отрыве от других форм интеллектуальной деятельности человека, поскольку язык является своеобразным местом закрепления результатов всей познавательной деятельности человека.

Известный лингвист Гумбольдт В. в своих исследованиях рассматривал

язык с позиции непрерывной творческой деятельности и определял ее как основу всех остальных видов человеческой деятельности [Гумбольдт 1992: 87].

По мнению Леонтьева А.Н., категоризация опыта человеческой деятельности тесно связана с когнитивной деятельностью человека, а та содержательная информация, которая получена путем познавательной деятельности и является продуктом его обработки, находит свое непосредственное выражение во многих языковых формах [Леонтьев 1997: 287].

Важно отметить и то, что когнитивная лингвистика возникла на базе когнитивизма в рамках современной антропоцентрической парадигмы, которая существенно расширила горизонты лингвистических исследований. Именно во второй половине XX в. возникла острая необходимость исследовать язык в с точки зрения его участия во всей познавательной деятельности человека. Было установлено, что полученная в результате различного предметно-познавательной деятельности информация поступает к человеку через разные источники, но предметом рассмотрения в когнитивной лингвистике является лишь та ее часть, которая имеет отражение и четкую фиксацию в различных языковых формах [Степанов 1997: 824].

Маслова В.А. утверждает, что формирование тех или иных представлений о мире, является, прежде всего, результатом взаимодействия трех уровней психического отражения: непосредственно чувственного восприятия человека, формирования его представлений (элементарные обобщения и абстракции) и речемыслительных процессов. Таким образом, совокупность результатов всех трех уровней психического отражения представляет суть системы концептов. По мнению данного ученого когнитивистика является наукой о системах представления знаний и получения информации а также об общих признаках, которые управляют ментальными процессами человека [Маслова 2002: 44].

Данный лингвист в своих работах также отмечает, что знание, которое извлекается в результате непосредственного опыта, интерпретируется

сознанием в соответствии с уже имеющимся эмпирическим опытом. К примеру, метафоризация, являющаяся основной ментальной операцией и способом познания и объяснения мира, находится в тесной связи с процессом отражения и обозначения нового знания через уже имеющееся. Как правило, человек не только выражает свои мысли при помощи метафор, но зачастую и мыслит метафорами, следовательно, метафоры предполагают некую самоинтерпретируемость [Маслова 2002: 61].

Решение разнообразного рода мыслительных задач находится в тесной связи с использованием языка, поскольку язык — это наиболее мощная в семиотическом плане система коммуникации. Язык является своего рода когнитивным механизмом, обеспечивающим практически бесконечное производство и понимание смыслов в речевой деятельности. Язык служит не только средством передачи и приема информации, знаний, сообщений, средством обработки получаемой индивидом извне информации. Тем самым язык создает возможность для упорядочения и систематизации в памяти множеств знаний, для построения характерной для каждого данного этнокультурного коллектива языковой картины мира [Маслова 2002: 63].

Итак, обобщив все вышеизложенное, мы пришли к выводу, что главная цель когнитивной лингвистики заключается в понимании того, как осуществляются процессы восприятия, категоризации, классификации и осмысления мира, как происходит процесс накопления знаний, какие системы обеспечивают различные виды деятельности с информацией.

1.2. Подходы к исследованию концепта

Объектом нашего исследования является концепт *здоровый образ жизни*. Для того, чтобы изучить природу любого концепта, прежде всего необходимо ознакомиться с подходами к его исследованию. Стоит отметить, что разные лингвисты трактуют и исследуют концепт по-разному. В рамках нашего исследования мы ознакомились с несколькими трактовками данного понятия.

Согласно Масловой В.А., вся познавательная деятельность человека (когниция) может быть рассмотрена как деятельность, развивающая умение ориентироваться в мире, а подобный вид деятельности тесно связан с постоянной необходимостью отождествлять и различать всевозможные объекты: концепты появляются в нашем сознании для обеспечения операций этого рода. Следовательно, формирование концептов непосредственно связано с познанием человеком мира, с формированием представлений о нем [Маслова 2002: 70].

К концу XX века большинство лингвистов осознали, что носитель языка — это, прежде всего, носитель определенных концептуальных систем. В каждом концепте соединены принципиально важные и ключевые для человека знания о мире и вместе с тем отсутствуют многие несущественные представления. Система концептов образует картину мира в сознании человека (его мировидение, мировосприятие), в которой находит свое непосредственное отражение понимание человеком окружающей реальности, ее специфичный концептуальный образ, на основе которого человек мыслит и воспринимает мир [Степанов 1997: 800].

Важно отметить и то, что термин *концепт* в лингвистике употребляется достаточно давно. Так, Аскольдов-Алексеев С.А. занимался исследованиями концепта в 20-е годы XX века. В 1928 г. данный ученый опубликовал статью

«Концепт и слово», однако вплоть до середины XX века понятие «концепт» не воспринималось как термин в научной литературе. Аскольдов С.А в своей статье подчеркивал острую важность вопроса о природе *концептов*, или *общих понятий* (по средневековой терминологии *универсалий*). Указывая на заместительную функцию концепта данный лингвист определяет его следующим образом: концепт является мысленным образованием, которое замещает нам в процессе мыслительной деятельности неопределенное множество предметов одного и того же рода [Аскольдов 1997: 267].

Согласно Карасику В.И. «концепт — термин, служащий объяснению единиц ментальных или психических ресурсов нашего сознания и той информационной структуры, которая отражает знание и опыт человека. Концепт — оперативная содержательная единица памяти ментального лексикона, концептуальной системы и языка мозга, всей картины мира, отраженной в человеческой психике» [Карасик 2002: 477].

По мнению современного российского лингвиста Петрова Ю.Д., понятие концепта четко отвечает представлению о смыслах, используемых человеком в процессах мышления и отражающих непосредственное содержание опыта и знания человека, содержание результатов человеческой деятельности в целом и процессов познания и исследования мира [Петров 2010: 164].

Согласно Кубряковой Е.С., «концепт является оперативной содержательной единицей памяти так называемого ментального лексикона, концептуальной системы мозга, и непосредственно всей картины мира, находящей отражение в человеческой психике». При анализе концепта данный лингвист считает вполне оправданным использование в когнитивной лингвистике понятий фона и фигуры, применяющихся в психологии при описании определенных сенсорно-перцептивных процессов. Кубрякова Е.С. отмечает, что противопоставление фона и фигуры напрямую связано с осознанием человеком себя как части какого-либо целого, себя (фигуры), на каком-то фоне (среды, пространства) и подобное понимание всех других

объектов в мире. Таким образом, Кубрякова Е.С. утверждает, что в основе языка и его категорий лежит наглядный, телесный опыт человека и что только благодаря использованию этого опыта человек строит свои представления о понятиях и объектах, которые он непосредственно не наблюдает [Кубрякова 2004: 59].

Интересна в рамках нашего исследования и теория концепта, предложенная Апресяном Ю.Д. Данная теория берет за основу следующие положения: 1) каждый естественный язык - это отражение определенного способа организации и восприятия мира; выражаемые в естественном языке значения складываются в определенную общую систему взглядов, так называемую коллективную философию, навязываемую языком всем его носителям; 2) свойственный языку способ концептуализации мира является отчасти универсальным, отчасти национально специфичным; 3) взгляд на мир (способ концептуализации) «наивен» в том смысле, что он отличается от научной картины мира, но это не примитивные представления [Апресян 1995: 39].

Многие ученые, которые понимают концепт в широком смысле, разделяя точку зрения Джекендорфа Р. касательно того, что основными составляющими концептуальной системы являются концепты, близкие так называемым «семантическим частям речи», например концепты объекта или его частей, действия, места, движения или пространства, признака, времени [Джекендорф 2002: 211].

Американский ученый Лангакер Р. в своих исследованиях отмечает, что «...теоретически лексическое значение слова можно назвать концептом». Однако в наши дни считается уже доказанным, что значение слова в любой словарной статье представлено «недостаточным, узким, далеким от когнитивной реальности и даже неадекватным» [Лангакер 1987: 100].

По мнению Фрумкиной Р.М., «концепт - это вербализованное понятие, своеобразным образом отраженное в категориях культуры» [Фрумкина 1992: 6].

Арутюнова Н.Д. определяет концепт, как «...понятие, погруженное в культуру и обладающее некоторой эмотивностью и различными коннотациями» [Арутюнова 2007: 83] Данный лингвист отмечает и то, что зачастую объектами исследования в когнитивной лингвистике становятся основополагающие и существенные для построения концептуальной системы в целом концепты, организующие непосредственное концептуальное пространство и выступающие как главные рубрики его членения.

Другой известный лингвист, Телия В.Н., считает, что концепт является совокупностью наших знаний и представлений об объекте. Данный лингвист называет концепт продуктом человеческой мысли и рассматривает его как явление идеальное, и соответственно, присущее не только языковому сознанию, но и человеческому сознанию вообще. «Концепт — это определенного рода конструкт, он не воссоздается, а «реконструируется» через свое языковое выражение и внеязыковое знание» [Телия 2009: 30].

В ходе нашего исследования мы подробно проанализировали труды таких лингвистов, как Верещагин Е.М., Красных В.В., Воркачев С.Г. и выделили следующие определения концепта:

Согласно Верещагину Е. М, «концепт является термином, служащим объяснению единиц ментальных или психических ресурсов нашего сознания и той информационной структуры, которая является отражением непосредственного знания и опыта человека» [Верещагин 2005: 301];

По определению Красных В.В., «концепт представляет собой оперативную содержательную единицу памяти, ментального лексикона, концептуальной системы и языка мозга, всей картины мира, отраженной в человеческой психике» [Красных 2002: 136];

Воркачев С.Г. определяет концепт как «...культурно отмеченный вербализованный смысл, представленный в плане выражения целым рядом своих языковых реализаций, образующих соответствующую лексико-семантическую парадигму, единица коллективного знания, обладающая

языковым выражением и отмеченная определенной этнокультурной спецификой» [Воркачев 2001: 47-48].

Важно отметить, что в наши дни в лингвистической науке обозначаются три подхода к пониманию концепта.

Первый подход, ярким представителем которого являлся известный российский лингвист Степанов Ю.С., при описании и непосредственном рассмотрении концепта большее внимание уделяет культурологическому аспекту. Рассматривая концепт с культурологической точки зрения, Степанов Ю.С. утверждает, что концепт является составляющим культуры, а культура, в свою очередь — это совокупность концептов и непосредственных отношений между ними. Отсюда следует, что концепт является основной ячейкой культуры в ментальном мире человека. Концепты, по словам Степанова Ю.С., занимают ядерное положение в коллективном языковом сознании, и в этой связи их исследование является чрезвычайно актуальным [Степанов 1997: 826].

Важно заметить, что Степанов Ю.С. в своих работах отмечал, что при подобном понимании термина «концепт», язык имеет второстепенную роль, он является неким вспомогательным средством — формой, так называемой языковой вербализации компонента культуры (концепта) [Степанов 1997: 827].

Второй подход, представителями которого являются Арутюнова Н.Д. и ее школа, Булыгина Т.В., Шмелев А.Д. и др. Суть данной теории заключается в том, что понятие «концепт» в некоторой степени отождествляется с понятием «смысл», однако данные понятия не являются абсолютными синонимами. Так, смысл зачастую субъективен, поскольку его постоянно находят, открывают, распознают, интерпретируют. Смысл порождается носителями языка (коммуникантами) в определенных дискурсивных условиях и образует периферию содержания концепта [Арутюнова 2007: 97].

Сторонниками третьего подхода являются Лихачев Д.С. и другие выдающиеся лингвисты, которые считают, что концепт не возникает непосредственно из значения слова, а является своего рода результатом

столкновения значения того или иного слова с личным и народным опытом человека, т. е. концепт - это посредник между словами и действительностью [Лихачев 1987: 200].

Следовательно, концепты представляют мир в сознании человека, образуя концептуальную систему, а знаки человеческого языка кодируют в слове содержание этой системы.

Согласно определению Лихачева Д.С., «концепт является семантическим образованием, отмеченным лингвокультурной спецификой и определенным образом характеризующим носителей той или иной этнокультуры» [Лихачев 1987: 211]. Данный лингвист отмечает, что концепт отражает этническое мировидение народа, формирует этническую языковую картину мира, однако в то же время является элементарной частицей знания, отражающей содержание человеческой деятельности в целом. Концепт не образовывается непосредственно из значения слова, а является результатом взаимодействия словарного значения слова с личным и народным опытом человека. Концепт окружен эмоциональным, экспрессивным и оценочным ореолом.

Лихачев Д.С также отмечает, что возникновение концептов в сознании является откликом на языковой опыт человека в целом. Совокупность же концептов, по мнению Лихачева Д.С., является концептосферой [Лихачев 1987: 211].

Интересна в рамках нашего исследования и точка зрения на проблему природы концепта Поповой З.Д. и Стернина И.А. Согласно данным лингвистам, концепты возникают в сознании человека, прежде всего из его чувственного опыта, то есть из того, как он воспринимает мир органами чувств. Также концепты являются результатом предметной деятельности человека, его мыслительных операций с уже существующими в сознании концептами и результатом непосредственного языкового знания, поскольку концепт может быть растолкован, разъяснен человеку в языковой форме [Попова, Стернин 2007: 29].

По мнению Масловой В.А., концепты, являясь результатами мыслительной деятельности, обязательно должны быть вербализованы или описаны [Маслова 2002: 71].

Степанов Ю.С., в свою очередь, утверждает, что описание того или иного концепта может быть доведено лишь до определенной черты, за которой располагается некая духовная реальность, не описываемая, а лишь переживаемая [Степанов 1997: 13].

Важно также отметить, что в наши дни в современной лингвистике активно дискутируется вопрос о количестве концептов. Так Вежбицкая А. считала основополагающими для русской культуры три концепта («Судьба», «Тоска» и «Воля») [Вежбицкая 1999: 789]. Степанов Ю.С., напротив, полагал, что число концептов может исчисляться несколькими десятками, среди которых «Вечность», «Закон», «Беззаконие», «Слово», «Любовь», «Вера» и др. [Степанов 1997: 75]. По мнению Кубряковой Е.С., вся концептуальная система человека основывается на этих основополагающих концептах, из которых в дальнейшем развиваются все остальные [Кубрякова 2004 :181].

Важным в рамках нашего когнитивного исследования представляется также рассмотрение классификации концептов.

Маслова В.А. утверждает, что классифицировать концепты можно по различным основаниям. Классифицированные по тематике концепты могут создавать эмоциональную, текстовую, образовательную др. концептосферы. С точки зрения носителей концепты, как правило, формируют индивидуальные, групповые (среди которых выделяются микро и макрогрупповые), цивилизованные, национальные, общечеловеческие концептосферы. Важно заметить и то, что концепты могут функционировать в определенных видах дискурса (например, масс-медийном, религиозном, педагогическом). Сам дискурс в свою очередь может рассматриваться как концепт, находящийся в сознании носителей того или иного языка [Маслова 2002 :84].

Джекендорф Р. В своих научных трудах отмечает, что язык обеспечивает

лучший доступ к определению или описанию любого концепта [Джекендорф 2002: 53].

Многие ученые (среди которых Фрумкина Р.М., Телия В.Н. и др.) также утверждают, что концепты могут быть разделены на простейшие и более сложные [Фрумкина 1992: 8]. По мнению американского ученого Джекендорфа Р, простейшие концепты зачастую представлены одним словом, в то время как более сложные выражаются словосочетаниями и предложениями [Джекендорф 2002: 62]. Телия В.Н. называет простейшими концептами семантические признаки, которые были обнаружены в ходе компонентного анализа лексики [Телия 2009: 44]. Апресян Ю.Д. утверждает, что часть концептуальной информации имеет способы непосредственно языкового выражения, а часть представляется в психике в виде картинок, схем, образов и т. д. [Апресян 1995: 34-36].

Павиленис Р. И. считает, что концептуальная система образовывается на основе исходных, простейших концептов, из которых в дальнейшем развиваются все остальные. Концепты, являясь интерпретаторами смыслов, находятся в процессе непрерывного уточнения и модификации. Любой концепт, оказываясь частью концептуальной системы, испытывает на себе влияние других концептов и постепенно видоизменяется. Например признак *красный* интерпретируется как признак цвета, но одновременно подвергается дроблению, путем указания на интенсивность этого цвета (*алый, пурпурный, багряный, транспарантный, темно-красный...*) и приобретает новые характеристики [Павиленис 1983: 280].

По мнению Барсалоу Л.В., мир постоянно меняется, люди постоянно узнают новые вещи об окружающем мире, и поэтому непосредственно человеческое знание обладает формой, которая способна быстро приспосабливаться ко все изменениям, а соответственно, и единица передачи и хранения подобного знания тоже должна быть достаточно гибкой и подвижной [Барсалоу 1992: 56].

Таким образом, детально изучив различные определения концепта, мы заключили, что любой концепт состоит из обобщенного содержания всего множества форм выражения в естественном языке, и непосредственно в тех сферах жизни, которые заранее предопределены языком и абсолютно немислимы без языка. Концепт является результатом объединения словарного значения того или иного слова с личным и этническим опытом человека, отраженном в его сознании. Следовательно, концепт — это многомерное понятие. В структуре любого концепта можно выделять рациональные и эмоциональные компоненты, абстрактные и конкретные, универсальные и этнические, общенациональные и индивидуально-личностные. Важно отметить и то, что в человеческом сознании концепты возникают только в результате деятельности, социализации и постижения мира опытным путем.

Исходя из анализа определений концепта, мы выделили его следующие инвариантные признаки:

1. концепт является минимальной единицей человеческого опыта в его идеальном представлении и вербализуется посредством слова;
 2. концепт обладает подвижными границами и имеет конкретные функции;
 3. концепт социален, его ассоциативное поле обуславливает его прагматику;
- концепт является основной ячейкой культуры.

В данном исследовании при анализе концепта *здоровый образ жизни* мы взяли за основу определение концепта, данное известным советским и российским лингвистом Фрумкиной Р.М, которая определяет концепт как вербализованное понятие, которое своеобразным образом отражается в категориях культуры того или иного народа. В нашем исследовании концепт *здоровый образ жизни* является такого рода понятием и находит свое непосредственное отражение в сознании англоговорящих и русскоговорящих носителей, являясь ячейкой культурного сознания наций.

1.3 Структура концепта и методика его описания

Как утверждает Маслова В.А., структура концепта достаточно сложна. В структуру любого концепта входит, прежде всего, все то, что принадлежит непосредственно строению понятия, однако, важно отметить и то, что концепт включает в себя также и свойства, делающие его фактом культуры. Любой концепт обладает этимологией, историей, сжатой до основных признаков содержания, различными ассоциациями, оценками и коннотациями [Маслова 2002: 90].

Павиленис Р. И., в свою очередь, отмечает, что для усвоения того или иного концепта в сознании человека формируется некоторая структура, которая состоит из уже имеющихся концептов, выступающих в роли интерпретаторов или анализаторов исследуемого концепта [Павиленис 1983: 286].

Попова З.Д. и Стернин И.А., проведя подробный анализ различных определений концепта, заключили, что концепт формируется в сознании человека под влиянием следующих компонентов:

1. Чувственного опыта человека, то есть того, как человек воспринимает мир органами чувств;
2. Предметной деятельности человека;
3. Умственных и мыслительных операций над уже существующими в человеческом сознании концептами; из непосредственного языкового общения;
4. Путем самостоятельного познания тех или иных языковых единиц [Попова, Стернин 2007: 40].

По мнению Жинкина Н.И. концепты — это идеальные сущности, кодирующиеся в сознании единицами так называемого универсального предметного кода. В качестве единиц данного универсального предметного кода могут выступать индивидуальные чувственные образы, которые формируются

на базе индивидуального чувственного опыта. Концепт переживает свое рождение как некоторый чувственный образ в сознании, который постепенно становится мыслительным. Так, к примеру, образ холода находится в составе концепта *страх* в таких формах как: *дрожать от страха, зуб на зуб не попадает, мороз по коже продирает, дрожь пробегает по спине, кровь стынет* и др. [Жинкин 1964: 26].

Маслова В.А. утверждает, что концепт состоит из определенных компонентов, которые также называются концептуальными признаками и являются признаками объективного или субъективного мира, находящими отражение в человеческом сознании и отличающихся друг от друга степенью абстрактности [Маслова 2002: 91].

В разновидности концептов можно выделить личные (*каляка-маляка* — о чем-либо страшном), возвратные (*веселье - радость*) и общенациональными — *душа, горе, кручина, родина* и др.

Структура любого концепта состоит из:

1. Основного (актуального) признака;
2. Дополнительного (пассивного, исторического) признака;
3. Внутренней формы (которая обычно не осознается).

Важно отметить и то, что внутреннюю форма концепта, его этимологию можно выявить только путем лингвистических исследований. В сознании же большинства людей внутренняя форма концепта и его этимологический признак существуют опосредованно, в качестве основы, на которую наслаиваются все остальные концептуальные признаки [Степанов, 1997: 21].

По мнению Карасика В.И., слои того или иного концепта могут быть рассмотрены как отдельные концепты различного объема, а не как составляющие единого концепта. Так активный слой, состоящий из основного и актуального концептуального признака, известного всем носителям культуры, является частью общенационального концепта; а пассивные слои, состоящие из дополнительных признаков, актуальных для отдельных групп носителей

культуры, принадлежат концептосферам различных субкультур; внутренняя форма любого концепта (определяющая внешнюю знаковую форму его выражения) не осознается всеми носителями культуры в повседневной жизни, а известна лишь специалистам и многих носителей культуры представляется не частью концепта, а одним из определяющих его элементов культуры [Карасик 2002: 481].

Стоит отметить, что в лингвистической науке в наши дни существуют разные точки зрения на природу концепта. Фрумкина Р.М. считает, что в центре любого концепта находится определенная ценность, поскольку концепт и культура теснейшим образом взаимосвязаны, а в основе последней находится ценностный принцип. Как правило, в роли основного показателя наличия ценностного отношения выступает применимость тех или иных оценочных предикатов. Зачастую носители культуры оценивают какой-либо феномен с позиций «это хорошо» или «это плохо, неинтересно, утомительно». Таким образом, если феномену можно дать подобную оценочную характеристику, значит, он формирует концепт в данной культуре. Также в составе концепта выделяют фактуальный (связь с определенным фактом действительности) и образный элементы [Фрумкина 1992: 9].

Следовательно, можно сделать вывод, что концепт многомерен. Концепт обуславливает наличие разнообразных подходов к определению его структуры. Концепт, являясь по своей природе сложным ментальным комплексом, состоит не только из непосредственного смыслового содержания, но включает в себя еще и оценку, отношение человека к отражаемому в сознании объекту и многие другие компоненты:

1. Общечеловеческий, или универсальный;
2. Национально-культурный, который обусловлен жизнью человека в определенной культурной среде;
3. Социальный, который обусловлен принадлежностью человека к тому или иному социальному слою;

4. Групповой, который обусловлен принадлежностью языковой личности к определенной возрастной и половой группе;
5. Индивидуально-личностный, формируемый под влиянием личностных особенностей индивидуума, включающих образование, воспитание, индивидуальный опыт, психофизиологические особенности [Демьянков 1994: 63].

Как правило, традиционные единицы когнитивистики, такие как *фрейм*, *сценарий*, *скрипт* обладают более четкой структурой, чем *концепт* и поэтому используются многими исследователями для моделирования *концепта* [Демьянков 1994: 65].

Фрейм в его базовом определении — это структура данных для представления визуальной стереотипной ситуации, особенно при организации больших объемов памяти. Это организация представлений, информация об определенном фрагменте человеческого опыта (например, празднование дня рождения). Данное знание включает: а) лексическое значение, б) энциклопедическое знание предмета, в) экстралингвистическое знание. *Фрейм* организуется вокруг некоторого ядра, и поэтому содержит информацию, ассоциирующуюся с данным ядром.

Описание процесса, действия, с его важнейшими этапами — это *сценарий*. Он вырабатывается в результате интерпретации текста. Например, описание облавы на волков в стихотворении В. Высоцкого «Идет облава на волков...» позволяет установить следующий сценарий: «облава» - это охота, при которой окружают место, где находится зверь, а затем его гонят на стрелков.

Широко используется в когнитивной лингвистике также, по словам Демьянкова В.З., термин *скрипты*, который определяется как набор ожиданий о том, что в воспринимаемой ситуации должно произойти дальше и который позволяет понимать не только реальную или описываемую ситуацию, но и детальный план поведения, предписываемого в этой ситуации [Демьянков 1994: 70-72].

Павиленис Р.И. предлагает представлять структуру концепта в виде круга, в центре которого находится основное понятие, называемое ядром концепта, а на периферии лежит все то, что привнесено культурой, традициями, народным и личным опытом. Данный лингвист также отмечает, что концептуальные структуры, построенные посредством языка чаще относятся к возможному, а не индивидуальному опыту того или иного индивида. Так, известно, что разные концепты одной и той же концептуальной системы могут быть обозначены одним и тем же словесным выражением, отражая при этом неоднозначность языковых выражений [Павиленис 1983: 290].

Важно в рамках нашего исследования рассмотреть и выбрать оптимальную методику описания концепта, для дальнейшего ее использования при анализе текстов СМИ.

Прежде всего, следует заметить, что вопрос о методе описания определенных ментальных сущностей (в дальнейшем концептов) поднимался в лингвистике еще в 40-е годы XIX в. в рамках изучения быта и древних обычаев русского народа по памятникам древней словесности и права.

Известный русский историк и философ Кавелин К.Д. в своих научных трудах сформулировал определенные требования к методу. По его мнению, изучая народные обряды, поверья, обычаи и т. д. прежде всего необходимо искать их буквальный, непосредственный смысл. Данный буквальный смысл позднее был назван лингвистами внутренней формой. Главная суть методики описания концепта сводится к определению внутренней формы концепта, которое выражается следующим утверждением: делая заключение о духовном значении какого-либо объекта или явления, следует в первую очередь учитывать его материальные проявления [Кавелин 1989: 654].

Караулов Ю.Н. считает, что так называемое свойство семантической непрерывности словаря обуславливается, прежде всего, тем очевидным фактом, что в языке не существует, и никогда не существовало слов, которые были бы изолированы друг от друга в семантическом отношении. По мнению данного

лингвиста, каждое слова тесно связано со значениями многих других слов в словаре [Караулов 1976: 75].

Степанов Ю.С. отмечает, что для концепта чрезвычайно важным является также ассоциативное поле, с которым он имеет непосредственную связь, и потому выявление множества ассоциативных комплексов — одна из основных задач описания концепта. Концепт обладает «слоистым» строением. Разные слои концепта представляют собой результаты культурной и духовной жизни различных эпох [Степанов 1997: 209].

Известный лингвист Фрумкина Р.М., описывая концепт, различает в структуре концепта ядро и периферию. Ядро является словарным значением той или иной лексемы. Материалы различных толковых словарей предлагают исследователю большие возможности в плане раскрытия непосредственного содержания концепта, в выявлении особой специфики его языкового выражения. Периферия является сугубо субъективным опытом, включающим различные прагматические составляющие лексемы, коннотации и ассоциации [Фрумкина 2006: 74].

Как правило, словарные определения дают только обобщенное представление о значении того или иного слова, а энциклопедические словари лишь общие сведения об исследуемом понятии; поэтому чрезвычайно важно привлечь анализ самых разнообразных контекстов, в нашем исследовании подобными контекстами будут выступать тексты СМИ.

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, мы пришли к выводу, что ядро концепта включает в себя словарное определение понятия, или другими словами то, что зафиксировано в словаре. Однако в сознании разных индивидов тот или иной концепт формируется по-разному. Средства массовой информации активно формируют концепты в сознании населения, и, следовательно, в сознании людей формируется периферия концепта, в которую включены наиболее часто встречающиеся в текстах СМИ концептуальные признаки. А те концептуальные признаки, которые встречались в текстах наименьшее

количество раз формируют, соответственно, ближнюю и дальнюю периферию концепта.

При анализе концепта *здоровый образ жизни* мы придерживались следующего алгоритма:

1. На основе толковых словарей проводили анализ нескольких словарных определений понятия *здоровый образ жизни* и выделяли ядерные концептуальные признаки;
2. Анализируя выборку статей выявляли признаки, находящиеся в приядерной зоне концепта и разграничивали их с признаками, находящимися на периферии в соответствии с частотностью употребления;
3. В соответствии с полученными результатами производили моделирование русского и английского концептов, что, в свою очередь, позволяло провести их сопоставительный анализ.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В первой главе нашего исследования мы дали обзор методов современных концептуальных исследований, ознакомились с различными подходами к исследованию концепта и его определениями. В рамках данного исследования мы взяли за основу определение выдающегося советского и российского лингвиста Фрумкиной Р.М.. Данный лингвист определяет концепт как вербализованное понятие, которое своеобразным образом отражается в категориях культуры того или иного народа.

Также в данной главе исследования мы проанализировали структуру концепта и его составляющие и выявили, что в структуре любого концепта присутствуют ядро, формируемое компонентами, представленными в словарных определениях исследуемого понятия, а также теми компонентами, которые формируются в сознании людей различными средствами массовой информации, приядерная зона, а также ближняя и крайняя периферии.

Во второй главе нашего исследования необходимо представить анализ компонентов концепта *здоровый образ жизни*, выделить ядерные признаки исследуемого концепта, признаки, формирующие его приядерную зону и разграничить их с признаками, находящимися на периферии.

ГЛАВА 2. КОНЦЕПТ ЗОЖ КАК ЧАСТЬ МАСС-МЕДИЙНОГО ДИСКУРСА

2.1. Анализ особенностей реализации концепта *здоровый образ жизни* в английском масс-медийном дискурсе

Для анализа компонентов значения концепта *здоровый образ жизни* в английском языке мы обратились к Оксфордскому онлайн-словарю. Согласно Oxford Online Dictionary «*Healthy Lifestyle - is the steps, actions and strategies one puts in place to achieve optimum health*» [Oxford Online Dictionary 2016].

В словаре Longman English Dictionary of Contemporary English понятию *здоровый образ жизни* дается следующее определение: «*Healthy lifestyle is the maintenance of general healthy condition of your body*» [Longman English dictionary Online 2016].

Согласно Colins English Dictionary: «*Healthy lifestyle - the state of being bodily and mentally vigorous and free from disease*» [Colins Online Dictionary 2016].

В первой главе нашего исследования мы пришли к выводу о том, что словарные определения формируют ядро концепта. Таким образом, в **ядро концепта** *healthy lifestyle* входят следующие компоненты: *optimum health, healthy condition of body (being bodily vigorous), being mentally vigorous, being free from disease*. В исследуемых нами текстах данные компоненты находят свое непосредственное отражение.

Концептуальный признак *optimum health (good health)* раскрывается в исследуемых текстах СМИ следующим образом:

1. «*Healthy lifestyle helps you to achieve optimum health and live longer and much happier*» [Crackey 2016].- В данном примере исследуемый ядерный концептуальный признак раскрывается в утверждении, что *здоровый образ жизни* помогает достичь оптимального здоровья и прожить долгую и счастливую жизнь.

2. «*Being free from stress and strain is a great way to be healthy*» [Brayan 2015].
- Данный пример раскрывает исследуемый концептуальный признак утверждением, что отсутствие стресса и напряжения — это отличный способ быть здоровым.
3. «*Good health plays very important role in achieving success at work*» [Harvey-Jenner 2016] – В данном примере исследуемый концептуальный признак раскрывается в утверждении, что хорошее здоровье играет очень важную роль в достижении успеха на работе.
4. «*Optimum health includes not only condition of being bodily vigorous, but also positive thinking and open acquisitive mind*» [Crowey 2016].- Данный пример демонстрирует раскрытие исследуемого концептуального признака утверждением, что оптимальное здоровье включает не только состояние физического благополучия, а также позитивное мышление.
5. «*In order to be healthy you need to be active, not to put on weight, because obese people cannot be healthy*» [Harvey-Jenner 2016]. - В данном примере исследуемый концептуальный признак реализуется в утверждении, что для того, чтобы быть здоровым, необходимо быть активным и не набирать вес, поскольку люди, страдающие ожирением, имеют серьезные проблемы со здоровьем.

Следующим ядерным концептуальным признаком концепта *healthy lifestyle* является признак *healthy condition of somebody's body (being bodily vigorous)*. Данный признак раскрыт в исследуемых текстах англоязычных СМИ следующим образом:

1. «*Maintain a healthy body weight: Obesity raises blood pressure, increasing the risk of stroke and many cancers. It also worsens asthma symptoms and increases joint problems such as osteoarthritis*» [Smith 2015]. - Данный пример демонстрирует раскрытие исследуемого ядерного концептуального признака в утверждении, что поддерживать нормальный вес тела очень важно, поскольку ожирение повышает кровяное давление,

риск сердечного приступа и многих видов рака. Также ожирение ухудшает симптомы астмы и провоцирует проблемы с суставами, такие как остеоартрит.

2. «*The single most important part of maintaining your weight and healthy condition of your body is your diet. You are what you eat, so learn about food. Start your day with a fibre wholemeal-based breakfast cereal*» [Abramson 2015]. - В данном примере реализация ядерного концептуального признака осуществляется путем утверждения, что диета является неотъемлемой частью поддержания веса и здорового состояния тела. Согласно автору данной статьи, человек — это то, что он ест, поэтому ему необходимо знать многое о еде, которую он употребляет. Автор данной статьи советует начинать день со злаковых продуктов, которые являются богатым источником клетчатки.
3. «*Abdominal exercises help not only to support your organs. They also contribute to the healthy condition of your body in general*» [Bootman 2015]. – Данный пример демонстрирует раскрытие исследуемого концептуального признака в утверждении о пользе упражнений для пресса.
4. «*Regular swimmin gmakes your body lean, takes strain off your back and improves your digestion*» [Bloomfield 2014]. - Данный пример демонстрирует раскрытие исследуемого концептуального признака путем утверждения, что регулярные занятия плаванием помогают сделать тело стройным, снять напряжение с позвоночника и являются отличным средством улучшения пищеварения.
5. «*Yoga and stretching will always keep your body in a perfect shape and make your posture upright*» [Cramer 2014]. - В этом примере ядерный концептуальный признак раскрывается в утверждении, что йога и растяжка помогут поддерживать тело в идеальной форме и скорректируют осанку.

Третьим ядерным концептуальным признаком исследуемого концепта

является концептуальный признак *beingmentallyvigorous*. Проиллюстрируем наличие данного компонента в исследуемых текстах:

1. «*Healthy lifestyle comprises not only physical health but also mental health, which can be achieved byharmonic relationship and being stress-free*» [Finch 2015]. - В данном примере утверждается, что здоровый образ жизни включает не только физическое здоровье, но и психическое, которое, в свою очередь, может быть достигнуто путем гармоничных отношений с окружающими и отсутствием стресса.
2. «*Absence of constant stress will help you to stabilize your brain and achieve the state of being mentally healthy*» [Harvey-Jenner 2016]. - В этом примере утверждается, что отсутствие постоянного стресса поможет стабилизировать мозговые функции, и, как следствие, достичь состояния психического здоровья. Следовательно, данное утверждение может считаться примером реализации исследуемого концептуального признака.
3. «*Brain exercises and different kindsofmental activity force your brain to work more intensely and help you to be mentally vigorous*» [Stanley 2015]. - Данный пример демонстрирует, что различные виды умственной активности заставляют мозг работать более интенсивно и помогают поддерживать психическое здоровье.
4. «*Mental health goes hand in hand with physical health, that is why it is vitally important to develop mental abilities of your brain and live in harmony with your feelings and emotions*» [Gilbert 2016]. - В этом примере исследуемый концептуальный признак раскрыт путем утверждения, что психическое здоровье находится в неразрывной связи с психическим здоровьем, поэтому очень важно развивать способности мозга и жать в гармонии со своими чувствами и эмоциями.
5. «*If you want to avoid depression and dementia you also have to get your food right. The SAD— Standard American Diet—filled with sugar, pesticide-laden, processed foods increases your risk for Alzheimer’s disease*» [Green 2015]. - В

данном примере наличие исследуемого концептуального признака продемонстрировано в утверждении, что для того, чтобы избежать депрессии и слабоумия, необходимо следить за питанием. Стандартная американская диета, включающая большое количество сахара, нагруженных пестицидами обработанных пищевых продуктов, повышает риск развития болезни Альцгеймера.

Четвертым концептуальным признаком, входящим в ядро концепта *healthy lifestyle*, является признак *being free from disease*. В анализируемых текстах английского масс-медийного дискурса данный признак раскрыт следующим образом:

1. «*People who lead a healthy life are usually less subject to any kind of senile diseases*» [Finch 2015]. - Данный пример демонстрирует реализацию концептуального признака *being free from disease* путем утверждения, что люди, ведущие здоровый образ жизни, менее подвержены любым видам старческих болезней.
2. «*Leading a healthy life is very important step in achieving an optimum health and being free from diseases*» [Gilbert 2016]. - В данном примере утверждается, что здоровый образ жизни является очень важным шагом в достижении оптимального здоровья и отсутствия болезней.
3. «*Healthy way of living makes you less liable to different kinds of immune system diseases*» [Stanley 2015]. - Данный пример иллюстрирует наличие исследуемого концептуального признака в утверждении, что здоровый образ жизни делает человека менее подверженным различного рода болезням иммунной системы.
4. «*If you do not want to catch any diseases, do not forget to follow the daily regimen and give up all your pernicious habits*» [Crawford 2015]. - В данном примере наличие исследуемого концептуального признака проиллюстрировано в совете соблюдать режим дня и отказаться от вредных привычек, для того, чтобы не заболеть.

5. «*Being free from diseases is one of the biggest advantages of healthy way of living*» [Barrington 2016]. - Данное утверждение также служит примером раскрытия исследуемого компонента, поскольку автор утверждает, что отсутствие болезней является одним из самых больших преимуществ здорового образа жизни.

Важно отметить, что в ядро концепта *healthylifestyle* помимо вышеупомянутых концептуальных признаков, входят также те компоненты, которые наиболее часто встречались в исследуемых текстах масс-медийного дискурса.

Для того, чтобы определить реализацию других ядерных признаков концепта *здоровый образ жизни* и разграничить их с признаками, находящимися на периферии, мы проанализировали 132 англоязычных статьи на исследуемую тему.

Согласно проведенному анализу англоязычных текстов средств массовой информации, мы выделили ряд компонентов, отмеченных наиболее яркой частотой употребления в исследуемых текстах, и, следовательно, входящих в ядро концепта *healthy lifestyle*: *healthy nutrition, physical activity, healthy sleep, absence of stress*. Проиллюстрируем наличие данных компонентов в текстах:

В проанализированных нами статьях концептуальный признак *healthy nutrition* встречается 119 раз и раскрывается следующим образом:

1. «*Eat organic fruits and vegetables, healthy fats, lean proteins, and unprocessed foods to help the body be more efficient*» [Harvey-Jenner 2016].- В данном примере компонент *healthynutrition* раскрыт через наставление употреблять в пищу органические фрукты и овощи, полезные жиры, постные белки и необработанные продукты питания, для того, чтобы помочь своему телу эффективно функционировать.
2. «*Add a wedge of lemon or lime to your water to improve your metabolism*» [Patchwood 2015]. - В данном примере компонент *healthy nutrition*

выражен путем совета добавлять дольку лимона или лайма в напитки, для того чтобы улучшить метаболизм.

3. «*Have a teaspoon of apple cider vinegar a day to your dishes to improve digestion and promote alkalinity*» [Harvey-Jenner 2016]. — Данный пример демонстрирует наличие исследуемого концептуального признака путем наставления добавлять в блюда чайную ложку яблочного уксуса, чтобы улучшить пищеварение и способствовать поддержанию кислотно-щелочной среды в желудке.
4. «*The omega-3 fatty acids in fish can cool down an overactive immune system and help the airways in your lungs stay relaxed. Tuna, salmon, sardines and other fatty fish are good sources of omega-3s*» [Altwood 2015]. — В данном утверждении говорится о том, что омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, способны приводить гиперактивную иммунную систему в равновесие и помогать дыхательным путям оставаться расслабленными. Тунец, лосось, сардины и другие жирные виды рыб — ценный ресурс омега-3 жирных кислот. Следовательно, данное утверждение является примером реализации исследуемого концептуального признака.
5. «*Eat enough fiber (28g/day for women and 35g/day for men) to improve productivity of gastric juice*» [Becker 2015]. - Употребление клетчатки в достаточном количестве (28 грамм в день для женщин, 35 грамм в день для мужчин) стимулирует выработку желудочного сока, что, по мнению автора статьи, несомненно приведет к улучшению пищеварительных функций, и, как следствие, к здоровью.

Следующим ядерным составляющим концепта *healthy lifestyle* является компонент *physical activity*. Проиллюстрируем наличие данного компонента в исследуемых текстах.

Концептуальный признак *physical activity* встречается в проанализированных текстах 113 раз и раскрывается следующим образом:

1. «Commit to actual exercise. Everyone knows that exercise helps protect the heart, but not everyone knows that physical activity is also good for the brain. The brain is not a muscle, but it can be worked just as muscles are worked during exercise, which forges new neuron pathways. There is a component of learning in exercise. For example, you cannot master the squat overnight; the brain has to change. Neuronal connections, or synapses, must be formed. That takes time» [Webster 2016]. - В данном примере мы видим, что компонент *physical activity* находит свое отражение путем утверждения, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению работы мозга. Во время выполнения того или иного упражнения, человеческий мозг работает так же активно, как и мышцы, поскольку в нем активно формируются нейронные соединения.
2. «For those that require more of a structured schedule to hold us accountable, one can begin a yoga practice. It is a great mental and physical exercise that improves balance. Yoga, meaning union of the breath with the body, brings self-awareness, acceptance and peace with our body-mind relationship, and with our body and mind relationship with it's surrounding environment» [Stevenson 2013]. - В данном примере компонент *physical activity* выражен через утверждение, что занятие йогой являются отличным физическим и умственным упражнением, улучшающим баланс. Йога гармонизирует отношения между умом и телом, а также наше отношение к окружающему миру.
3. «Take the strain off your spine by remembering to take breaks. Even in TED talks, sitting has been referred to as the smoking of our generation, so it's of the utmost importance to remember to get up after sitting for 20–30 minutes to give the muscles, discs, and ligaments of your spine a chance to reset back to neutral. All you have to do is stand up and reach for the sky alternating with each arm a few times like you're climbing a ladder for about 10–20 seconds and then sit back down» [Strub 2015]. - В данном примере компонент

physical activity раскрыт через утверждение, что снять напряжение с позвоночника при сидячей работе возможно путем небольшой разминки каждые 20-30 минут. Движения, напоминающие подъем вверх по лестнице помогут мышцам, межпозвоночным дискам и связкам вернуться в нейтральное положение.

4. «*Exercises contribute to the growing of new neurons and produce proteins that travel through the bloodstream and in the brain, playing a critical role in our highest thought processes*» [Turner 2015]. - В данном примере компонент *physical activity* раскрыт путем утверждения, что физические упражнения способствуют росту новых нейронов в головном мозге и производят белки, которые, передвигаясь по кровеносной системе в мозг, играют ключевую роль в высших психических процессах.
5. «*An example of the benefits of exercise include a reduction of risk for Alzheimer's disease and other forms of dementia for more physically active individuals*» [Strub 2015]. - В данном примере мы видим, что исследуемый компонент выражен через утверждение о снижении риска заболевания болезнью Альцгеймера и другими формами слабоумия у физически активных людей.

Следующим ядерным компонентом исследуемого концепта является концептуальный признак *healthysleep*. В проанализированных нами текстах данный признак встречается 107 раз и раскрывается следующим образом:

1. «*In one University of Chicago-led study, researchers found that people who got 8.5 hours of sleep a night lost about twice as much fat as those who slept 5.5 hours per night—despite the fact that they all ate the same number of calories per day*» [Jespersion 2015]. - В этом примере концептуальный признак *healthy sleep* раскрывается путем представления результатов исследования Чикагского университета. Учеными было установлено, что люди, которые спят по восемь с половиной часов в день, теряют в два раза больше жира, чем те, которые обходятся сном продолжительностью в

пять с половиной часов, даже не смотря на тот факт, что они потребляют одинаковое количество калорий в день.

2. «*During sleep you can strengthen memories or "practice" skills learned while you were awake (it's a process called consolidation)*» [Smith2015] - Данный пример иллюстрирует раскрытие компонента *healthysleep* путем утверждения того, что сон помогает укрепить способность человека запоминать практические навыки, приобретенные в процессе бодрствования.
3. «*In a 2010 study of women ages 50 to 79, more deaths occurred in women who got less than six and a half hours of sleep per night*» [Gilbert 2015] - В данном примере демонстрируется, что исследование, проведенное учеными в 2010 году доказало, что смертность чаще наступает у тех женщин, возрастом от 50 до 79 лет, которые уделяют сну меньше шести с половиной часов в день.
4. «*Lack of sleep cause high blood pressure and cholesterol, which are risk factors for heart diseases and stroke*» [Jespersion 2015] - Данный пример демонстрирует, что нехватка сна провоцирует повышенное кровяное давление и высокий уровень холестерина - главные факторы, вызывающие сердечные болезни, в том числе сердечные приступы.
5. «*During sleep your body may be resting, but your brain is busy processing your day, making connections between events, sensory input, feelings and memories. Deep sleep is a very important time for your brain to make memories and links, and getting more quality sleep will help you remember and process things better*» [Thomson 2016]- В данном примере концептуальный признак *healthy sleep* раскрывается путем утверждения, что во время сна мозг производит активную работу, устанавливая связи между событиями, чувствами и воспоминаниями, произошедшими в течение дня. Фаза глубокого сна — это чрезвычайно важное время для

запоминания и связывания событий, и, следовательно, качественный сон помогает нам хорошо запоминать и обрабатывать разнообразные события.

Следующим ядерным компонентом концепта *healthy lifestyle* является концептуальный признак *absence of stress*. Для того, чтобы определить реализацию данного концептуального признака, мы снова обращаемся к анализируемым текстам. Итак, в исследуемых текстах данный концептуальный признак (компонент) встречается 101 раз и раскрывается следующим образом:

1. «*Stress* can lead to eating disorders, cardiovascular problems and abuse of addictive substances of all types» [Harvey-Jenner 2016]. - Данный пример демонстрирует утверждение, что стресс вызывает расстройства питания (пищеварения), сердечно-сосудистые заболевания а также провоцирует злоупотребление веществами, вызывающими привыкание.
2. «*Stress* can cause obesity, because when people are stressed they may eat inappropriately» [Greenberg 2016]. - В данном примере концептуальный признак *absence of stress* выражается путем утверждения, что стресс может быть одной из причин ожирения, поскольку люди подверженные стрессу часто склонны переедать.
3. «*Stress* causes these cells and organs that compose the nervous system to release hormones that trigger the production of white blood cells (which fight infection) and other disease-fighting elements. This stress-triggered hormone release is essential for priming the immune system to respond quickly to injuries and acute (short-term) illnesses. However, this activity is not beneficial to your health if it continues for more than a short while. Chronic stimulation of the immune system causes the system to become suppressed overall, and thus become less effective at warding off diseases and infections» [Stephen 2016]. – Данный пример демонстрирует нам, что стресс, испытываемый в небольших количествах, позволяет нервной системе производить белые кровяные тельца, которые борются с инфекцией в

организме. Однако, постоянная стимуляция иммунной системы подавляет ее полноценное функционирование, и, следовательно, иммунная система становится менее эффективной в борьбе с заболеваниями и инфекциями.

4. «*Constant stress overstrain brain, and can cause migraine*» [Watson 2016]. - Данный пример демонстрирует, что постоянный стресс перенапрягает мозг и является причиной мигрени, следовательно данное утверждение является примером раскрытия концептуального признака *absence of stress*.
5. «*Stress can lead to heart disease, high blood pressure, chest pain, and an irregular heartbeat*» [Gerald 2015]. - В данном примере утверждается, что стресс приводит к болезням сердца, высокому кровяному давлению, болям в грудной клетке и аритмии.

Следующие концептуальные признаки, отмеченные яркостью от 70 до 100 употреблений, формируют **приядерную зону** концепта: *drinking a lot of water, cessation, day regimen, mental activity, moderate alcohol consumption*.

Концептуальный признак *drinking a lot of water* упоминается в проанализированных текстах 94 раза и раскрывается следующим образом:

1. «*Water is one of the best tools for weight loss, first of all because it often replaces high-calorie drinks like soda and juice and alcohol with a drink that doesn't have any calories. But it's also a great appetite suppressant, and often when we think we're hungry, we're actually just thirsty. Water has no fat, no calories, no carbs, no sugar. Drink plenty to help your weight-loss regimen*» [Morril 2016]. – В данном примере исследуемый компонент раскрывается в утверждении, что вода способствует потере веса, являясь эффективным средством подавления аппетита и рекомендации пить больше воды для поддержания режима потери веса.
2. «*Drinking a good amount of water could lower your risks of a heart attack. A six-year study published in the May 1, 2002 American Journal of Epidemiology found that those who drink more than 5 glasses of water a day were 41% less likely to die from a heart attack during the study period than*

those who drank less than two glasses» [Crawl 2016]. – В данном примере концептуальный признак *drinking a lot of water* раскрыт путем приведения статистических данных, согласно которым было установлено, что люди, употребляющие более 5 стаканов воды в день, были на 41% менее подвержены риску умереть от сердечного приступа, чем те, кто выпивал за день менее двух стаканов воды.

3. «*Being dehydrated can severely hamper your athletic activities, slowing you down and making it harder to lift weights. Exercise requires additional water, so be sure to hydrate before, during and after exercise»* [Smith 2016]. – Данный пример демонстрирует раскрытие исследуемого компонента, путем утверждения, что обезвоживание может стать серьезным препятствием при занятиях спортом, поскольку во время упражнений вода выходит из организма вместе с потом. Автор данной статьи отмечает, что употребление большого количества воды очень важно до, во время и после упражнений.
4. «*Drinking water can clear up your skin and people often report a healthy glow after drinking water»* [Walter 2016]. – Данный пример доказывает, что употребление воды способствует очищению кожи.
5. «*Another symptom of dehydration is headaches. In fact, often when we have headaches it is simply a matter of not drinking enough water. There are lots of other causes of headaches of course, but dehydration is a common one»* [Harrison 2014]. – В данном примере концептуальный признак *drinking a lot of water* раскрыт в утверждении, что головные боли являются распространенным симптомом обезвоживания.

Следующим составляющим периферной зоны концепта *healthy lifestyle* является концептуальный признак *cessation*. Проиллюстрируем наличие данного концептуального признака в исследуемых текстах СМИ.

В анализируемых текстах данный концептуальный признак упоминается 89 раз и раскрывается следующим образом:

1. «*Smoking compromises the immune system, making smokers more likely to have respiratory infections*» [Magnusson 2014]. - В данном примере проиллюстрировано, что курение ставит под угрозу иммунную систему, тем самым делая курильщиков более подверженными различным дыхательным инфекциям.
2. «*Smoking also causes several autoimmune diseases, including Crohn's disease and rheumatoid arthritis*» [Patchwood 2016]. - Данный пример демонстрирует, что курение вызывает такие аутоиммунные болезни, как Болезнь Крона и ревматоидный артрит.
3. «*Smoking doubles your risk of developing rheumatoid arthritis*» [Magnusson, 2014]. - Данный пример также демонстрирует, что курение повышает риск развития ревматоидного артрита.
4. «*Smokers are 30% to 40% more likely to develop type 2 diabetes than nonsmokers*» [Garland 2016]. - В данном примере утверждается, что курильщики на тридцать и сорок процентов более подвержены развитию диабета второго типа чем некурящие.
5. «*The chemicals in tobacco smoke harm your blood cells and damage the function of your heart*» [Young 2016]. - Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, причиняют вред кровяным клеткам, и повреждают нормальное функционирование сердца.

Следующим компонентом прикредерной зоны исследуемого концепта является концептуальный признак *day regimen*. Данный концептуальный признак упоминается в 77 текстах и раскрывается в следующих утверждениях:

1. «*A daily regimen reduces emotional stress and anxiety, two factors that upset brain and body functions*» [Plumber 2016]. - В данном примере исследуемый концептуальный признак отражен в утверждении, что режим дня уменьшает стресс и беспокойство, которые являются главными факторами, нарушающими функции мозга и тела.

2. «*Daily routine makes your heart work effectively and supply all your organs with blood*» [Hailey 2016]. – Данный пример раскрывает исследуемый компонент, путем утверждения, что режим дня настраивает сердце на активную работу снабжения органов кровью.
3. «*Observing daily routine can be an effective way of combating insomnia*» [Foster 2016]. - В данном примере концептуальный признак *dayregimen* раскрывается в утверждении, что распорядок дня является эффективным способом борьбы с бессонницей.
4. «*Observing daily routine makes you less subject to infections*» [Patchwood 2016]. - Данный пример демонстрирует раскрытие исследуемого концептуального признака в утверждении, что соблюдение режима дня делает человека менее подверженным различного рода инфекциям.
5. «*The benefits of observing daily regimen are obtaining inner peace, increased energy, improved immunity, better relationships and living with more awareness*» [Altwood 2016]. - В данном примере концептуальный признак *dayregimen* реализуется в утверждении, что положительными последствиями соблюдения режима дня являются достижение внутренней гармонии, повышенная энергия, улучшенный иммунитет, лучшие отношения с окружающими и жизнь, наполненная осознанностью.

Следующим компонентом концепта *healthy lifestyle* является концептуальный признак *moderate alcohol consumption*. В исследуемых англоязычных текстах СМИ данный признак встречается 73 раза. Приведем несколько примеров реализации данного концептуального признака в текстах:

1. «*In the past two decades a growing number of epidemiologic studies have documented an association between moderate alcohol consumption and lower risk for coronary heart disease, the leading cause of death in many developed countries*» [John 2016]. - В данном примере компонент *рациональное употребление алкоголя* реализуется путем приведения результатов нескольких эпидемиологических экспертиз, по результатам которых было

установлено, что умеренное потребление алкоголя связано со снижением риска коронарных болезней сердца, ведущей причиной смерти людей в развитых странах.

2. «*Moderate alcohol consumption helps blood to move quickly through the vessels and supply visceral organs*» [Bradley 2015]. – В данном примере наличие исследуемого компонента представлено путем утверждения, что умеренное потребление алкоголя помогает крови быстрее передвигаться по сосудам и снабжать внутренние органы.
3. «*The lower type 2 diabetes risk in moderate drinkers was consistent over most included studies*» [Haynes 2005]. – В данном примере проводится параллель между умеренным потреблением алкоголя и сниженным риском развития диабета 2 типа.
4. «*Moderate alcohol consumption greatly lowers Risk for Developing an Alcohol Use Disorder (AUD)*» [Altwood 2006]. - Данный пример демонстрирует, что умеренное потребление алкоголя значительно снижает риск развития алкоголизма.
5. «*Moderate alcohol consumption seems to have a beneficial impact on the immune system compared to alcohol abuse or abstinence*» [Stanley 2015]. - В данном примере исследуемый концептуальный признак раскрыт через утверждение, что умеренное потребление алкоголя, в отличие от злоупотребления им и полного отказа от него, оказывает положительный эффект на иммунную систему.

Следующим компонентом прицельной зоны исследуемого концепта является концептуальный признак *mental activity*. Проиллюстрируем наличие данного концептуального признака в текстах СМИ:

1. «*In a survey of over 300 people participating in the Dallas Lifespan Brain Study, study authors found that among adults over the age of 50, practising mentalexercises was associated with better brain processing, improved memory, sharper reasoning and better vocabulary*» [Walter 2016] –

В данном примере исследуемый концептуальный признак реализуется путем приведения статистических данных, согласно которым было установлено, что пожилые люди, выполняющие умственные упражнения обладают лучшими мыслительными процессами, памятью, аргументацией и словарным запасом.

2. «*Mental exercises help your brain to be in a good form and function effectively*» [McDonald 2016]. - В данном примере концептуальный признак mentalactivity реализован в утверждении, что умственные упражнения помогают мозгу поддерживать хорошую форму и, как следствие, эффективно функционировать.
3. «*Regular mental exercises make you less subject to Alzheimer's disease and other types of senile diseases*» [Brown 2016]. - В данном примере исследуемый компонент реализуется в утверждении, что регулярные умственные упражнения делают человека менее подверженным болезни Альцгеймера и другим старческим заболеваниям.
4. «*Mental activity improves your memory, reaction rate and trains your savvy*» [Stanley 2016]. - Данный пример демонстрирует раскрытие исследуемого компонента путем утверждения, что умственная активность улучшает память и скорость реакции, а также тренирует смекалку.
5. «*Mental exercises can help shore up the brain against cognitive decline that begins after age 45*» [Bloomfield 2016]. - Данный пример раскрывает исследуемый концептуальный признак в утверждении, что умственные упражнения помогают поддерживать мозг в хорошей форме и препятствовать снижению познавательных способностей.

Следующие компоненты исследуемого концепта, упоминающиеся в текстах от 10 до 40 раз, формируют его **ближнюю периферию**. В английском медийном дискурсе такими компонентами являются: *meditation, moderate sun exposure*.

Концептуальный признак *meditation* упоминается в выбранных статьях 44 раза и раскрывается следующим образом:

1. «*Regular ten minute smeditations greatly lower high blood pressure, which leads to the reduction of the risk of cardiovascular disease*» [Alfredson 2015]. - Данный пример доказывает, что регулярные десятиминутные медитации способны понизить кровяное давление и, как следствие, снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.
2. «*Physical benefit of meditation also comprises the increase serotonin production that improves mood and behavior*» [Brayan 2015]. - В данном примере концептуальный признак *медитация* раскрывается путем утверждения, что физическая польза медитации также включает повышение выработки гормона серотонина, который, в свою очередь, улучшает настроение и поведение.
3. «*Meditation cleanses and nourishes you from within and calms you, whenever you feel overwhelmed, unstable, or emotionally shutdown*» [Smith 2016]. - Данный пример раскрывает исследуемый признак путем утверждения, что медитация способна очищать и питать человека изнутри, успокаивать его, когда он чувствует себя подавленным, неустойчивым или эмоционально опустошенным.
4. «*Meditation helps one to relieve stress and attain mental balance*» [Iglehart 2016]. - Данный пример иллюстрирует, что медитация помогает снять напряжение и достичь душевного равновесия.
5. «*In a study conducted at five middle schools in Belgium, involving about 400 students (13 ~ 20 years old), Professor Filip Raes concludes that “students who follow an in-class mindfulness program report reduced indications of depression, anxiety and stress up to six months later. Moreover, these students were less likely to develop pronounced depression-like symptoms*» [Cromwell 2016]. - Данный пример демонстрирует, что согласно результатам проведенного в Бельгии исследования, в которое были включены порядка

400 респондентов в возрасте от 13 до 20 лет, у студенты, вовлеченных в медитационные программы на уроках, снизились проявления депрессии, беспокойства и стресса через 6 месяцев. Плюс ко всему, данные студенты были менее подвержены развитию ярко выраженных симптомов депрессии.

На ближней периферии концепта *healthy lifestyle* также находится признак *moderate sun exposure*, который упоминается в исследуемых текстах 40 раз. Проиллюстрируем несколько примеров реализации данного концептуального признака.

1. «*Vitamin D has a wide range of positive health effects, which include strengthening bones and possibly inhibiting the growth of some cancers*» [Erskin 2016] – Данный пример демонстрирует, что витамин Д, выделяющийся в организме под воздействием солнца, обладает многими положительными эффектами, включающими укрепление костей и подавление роста некоторых видов рака.
2. «*UV exposure also has positive effects for endorphin levels, and possibly for protection against multiple sclerosis*» [Brayan 2015]. - Данный пример иллюстрирует реализацию исследуемого концептуального признака в утверждении, что солнечное излучение также оказывает положительное влияние на уровень эндорфинов в организме, предотвращая различные виды склерозов.
3. «*Visible sunlight to the eyes gives health benefits through its association with the timing of melatonin synthesis, maintenance of normal and robust circadian rhythms, and reduced risk of seasonal affective disorder*» [Green 2015]. - В данном примере исследуемый концептуальный признак раскрывается в утверждении, что видимый солнечный свет положительно влияет на здоровье, ассоциируясь с координацией синтеза мелатонина, поддержанием нормального, крепкого суточного ритма и уменьшенным риском сезонных расстройств.

4. «*Exposure to sunlight in the evening makes it easier to fall asleep*» [Brayan 2016]. – В данном примере исследуемый концептуальный признак реализуется путем утверждения, что вечернее солнечное воздействие упрощает процесс засыпания.
5. «*Bright morning light has been shown to be effective against insomnia, premenstrual syndrome*» [Graham 2015]. - В данном примере утверждается, что яркий солнечный свет эффективно борется с бессонницей и предменструальным синдромом. Таким образом, данное утверждение может считаться примером реализации исследуемого концептуального признака.

Дальнюю периферию концепта *healthylifestyle* формируют концептуальные признаки *detoxification* (9) *coffeeconsumption* (4).

1. «*Detoxification is a key body function involving the elimination of metabolic waste and other toxins via the eliminatory organs- the skin and kidneys and especially the liver*» [Brooks 2007]. - Данный пример демонстрирует раскрытие концептуального признака *detoxification* путем утверждения, что детоксикация является ключевой функцией организма, ликвидирующей отходы жизнедеятельности организма и другие токсины через кожу, почки и печень.
2. «*In 2012, the National Institutes of Health–AARP Diet and Health Study analysed the relationship between coffee drinking and mortality. They found that the amount of coffee consumed correlated negatively with risk of death, and that those who drank any coffee lived longer than those who did not*» [Brayan 2007]. - Данный пример раскрывает исследуемый концептуальный признак статистическими данными, согласно которым, люди, потребляющие любой вид кофе жили дольше тех, кто его совсем не употреблял.

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, мы пришли к выводу, что ядро концепта *healthy lifestyle* включает в себя следующие

концептуальные признаки: *optimum health, healthy condition of body (being bodily vigorous), being mentally vigorous, being free from disease, healthy nutrition, physical activity, healthy sleep, absence of stress*. Приядерная зона концепта формируется компонентами *drinking a lot of water; cessation, day regimen, mental activity, moderate alcohol consumption*. Ближняя периферия исследуемого концепта состоит из концептуальных признаков *meditation, moderatesunexposure*. Дальняя периферия концепта *healthylifestyle* включает признаки *detoxification* и *coffeeconsumption*.

2.3. Анализ особенностей реализации концепта *здоровый образ жизни* в русском масс-медийном дискурсе

Анализируя значения концепта *здоровый образ жизни* в русскоязычном масс-медийном дискурсе, важно заметить, что в русских словарях нет прямого определения данного понятия, поэтому для того, чтобы выявить ядро концепта, мы обратились к определению лексемы *здоровье*, поскольку данная лексема наиболее полно отражает исследуемое понятие.

Согласно толковому словарю Ожегова, «здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. *Состояние здоровья. Беречь здоровье. Расстроить здоровье. Крепкое, слабое здоровье. Как здоровье? Твоё (ваше) здоровье или за твоё (ваше) здоровье* (обращение к тому, за кого поднимают тост). *На здоровье* (выражение доброго пожелания в ответ на благодарность за еду, за угощение или при угощении). II уменьш.-пренебр. *здоровьишко, -а, ср.;уменьш.-ласк. здоровьечко, -а, ср. (прост.). Здоровьишко стало никуда. Как здоровьечко?»* [Толковый Словарь Ожегова 1989: 401].

В толковом словаре Даля *здоровье* определяется следующим образом: «здоровье, или здравие, - это состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни» [Толковый Словарь Даля 1991: 577].

Таким образом, в **ядро** концепта *здоровый образ жизни*, согласно словарным определениям входят следующие концептуальные признаки: *правильная, нормальная деятельность организма (состояние порядка всех процессов жизнедеятельности); физическое благополучие организма; психическое благополучие организма; отсутствие недуга, болезни.*

Данные концептуальные признаки раскрываются в исследуемых текстах СМИ следующим образом:

1. «Здоровый образ жизни способствует нормализации процессов жизнедеятельности, укрепляя организм и гармонизируя работу всех его систем» [Смирнов 2015]. - В данном примере исследуемый концептуальный признак раскрывается в примере, в котором утверждается, что здоровый образ жизни способствует нормализации процессов жизнедеятельности.
2. «Правильное функционирование всех систем организма — одно из главных преимуществ здорового образа жизни» [Грецкая 2009]. - Данный пример также демонстрирует раскрытие ядерного концептуального признака, отмечая что правильное функционирование всех систем организма является одним из преимуществ здорового образа жизни.
3. «Для нормальной жизнедеятельности человеческого организма необходимо, чтобы пища содержала белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины» [Михайлов 2015]. - В данном примере исследуемый концептуальный признак раскрывается в утверждении, что нормальная жизнедеятельность человеческого организма включает употребление в пищу богатых витаминами и минералами продуктов.
4. «Употребление большого количества воды нормализует основные процессы жизнедеятельности человеческого организма» [Устинова 2015]. - Данный пример демонстрирует раскрытие признака путем утверждения, что употребление большого количества воды также является неотъемлемым компонентом нормальной жизнедеятельности организма.
5. «Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения правильного функционирования организма, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье» [Круглов 2015]. - В данном примере продемонстрировано, что здоровый образ жизни является эффективным средством обеспечения правильного функционирования организма.

При анализе русскоязычного концепта *здоровый образ жизни* важно выявить и другие ядерные концептуальные признаки. Для того, чтобы произвести эту операцию, мы проанализировали 132 русскоязычных текста СМИ.

В проанализированных нами текстах мы выявили наличие следующих наиболее часто встречающихся компонентов, которые составляют ядро исследуемого концепта в русском масс-медийном дискурсе: *здоровое, сбалансированное питание, физическая активность, отказ от употребления алкоголя, здоровый сон, отсутствие стресса.*

Концептуальный признак *здоровое, сбалансированное питание* упоминается в исследуемых текстах 126 раз и раскрывается следующим образом:

1. *«Сырая морковь врачует десны, вареная - рекомендуется при одышке, кашле, туберкулезе, для лечения ран и ожогов»* [Михайлова 2009].
2. *«Кисломолочные продукты, такие как простокваша, йогурт, ряженка, кефир, айран, кумыс насыщены лактоками и стрептококками, которые помогают защитить организм от грибковых заболеваний, которые помогают защитить организм от возникновения грибковых заболеваний»* [Остапов 2012].
3. *«Белки, содержащиеся в белковых продуктах (мясе, рыбе, яйцах), попав в желудок, образуют белковые соединения, которые в дальнейшем расщепляются на аминокислоты, выделяющие особые вещества, способствующие передаче нервных импульсов. Данные вещества носят название нейротрансмиттеров и играют ключевую роль в передаче нервных импульсов и сигналов мышцам, внутренним органам и мозгу»* [Уткин 2016].
4. *«Бананы содержат три вида сахара, которые нормализуют энергетический обмен в организме и оказывают положительное влияние на различные системы организма, что в конечном итоге способствует*

возникновению чувства радости, счастья, эйфории, которое вызывается содержащимся в бананах алкалоидом харман» [Пономарева 2016].

5. *«Ягоды клубники борются с усталостью, бессонницей, помогают избежать раздражительности»* [Самойлов 2015].

Вышеприведенные примеры раскрывают компонент *здоровое питание* в утверждениях о пользе употребления различных продуктов и их благотворном влиянии на человеческий организм.

Следующим ядерным концептуальным признаком исследуемого концепта, является признак *физическая активность*. В проанализированных текстах данный компонент встретился 121 раз, поэтому можно утверждать, что данный концептуальный признак является неотъемлемым компонентом концепта *здоровый образ жизни*.

Проиллюстрируем наличие данного компонента в текстах:

1. *«Регулярная физическая активность ускоряет обмен веществ в организме, и за счет этого предотвращает набор лишнего веса, формируемого за счет жировых отложений»* [Бабичева 2016].
2. *«У людей, регулярно выполняющих физические упражнения, оптимизируется работа нервной системы, улучшается сон»* [Ермоленко 2012].
3. *«Учащение пульса при занятиях различными видами физической активности вызывает прилив крови ко всем внутренним органам, в том числе и к головному мозгу, заставляя их работать лучше и продуктивнее»* [Космачев 2009].
4. *«Во время занятий плаванием происходит поочередное напряжение и расслабление большого количества мышц, что способствует их укреплению, улучшению трудоспособности. Плавание также улучшает работу органов дыхания и кровообращения, укрепляют тонус организма, помогают избавиться от проблем с позвоночником, формируют красивую осанку»* [Стоцкий 2013].

5. «Во время утренней зарядки усиливается циркуляция крови, что способствует улучшению обмена веществ, уменьшению риска возникновения артроза и бытового травматизма, а также снижение веса» [Юрлова 2016].

Данные примеры демонстрируют раскрытие концептуального признака *физическая активность* в утверждениях о положительном влиянии различных видов физической активности на организм человека.

Третьим ядерным компонентом исследуемого концепта является компонент *отказ от употребления алкоголя*, который находит упоминание в текстах 116 раз и раскрывается в исследуемых русскоязычных текстах СМИ следующим образом:

1. «Отказ от употребления алкоголя повышает иммунитет и снижает риск возникновения таких заболеваний как алкогольный гастрит, дисфункция почек, многих болезней сердечно-сосудистой системы и половой дисфункции» [Юрьев 2016].
2. «Отказ от алкоголя постепенно делает человека менее подверженным стрессам и депрессиям, провоцирует повышение работоспособности и активности» [Степанова 2015].
3. «Отказ от употребления алкоголя улучшает обмен веществ в организме человека, за счет процесса детоксикации, запускающегося в организме после отказа от употребления спиртных напитков» [Жигалов 2016].
4. «Отказ от употребления алкоголя повышает продолжительность жизни, поскольку алкоголь нарушает все жизненно-важные функции организма, разрушая клетки печени» [Ольховский 2016].
5. «Отказ от употребления алкоголя улучшает общее психоэмоциональное состояние организма, способствует повышению настроения и отсутствию депрессии» [Мишин 2013].

В вышеприведенных примерах раскрытие исследуемого концептуального признака происходит в утверждениях о пользе отказа от употребления алкоголя и негативных последствиях употребления алкоголя в организме человека.

Следующим ядерным концептуальным признаком концепта *здоровый образ жизни* является признак *здоровый сон*. Данный концептуальный признак упоминается в исследуемых текстах 111 раз. Продемонстрируем примеры употребления данного признака:

1. *«Полноценный здоровый сон восстанавливает клетки центральной нервной системы, что, в свою очередь, способствует улучшению работоспособности»* [Юрьев 2016].
2. *«В процессе сна мозг человека занят диагностикой всех систем организма, запускаются механизмы самовосстановления. Врачами замечено, что люди, постоянно высыпаящиеся, в два раза меньше страдают от хронических заболеваний»* [Осокин 2014].
3. *«Во время сна клетки организма восстанавливаются активнее, чем во время бодрствования, поэтому полноценный сон способствует более быстрому заживлению ран и ожогов»* [Мещеряков 2015].
4. *«Здоровый качественный сон укрепляет иммунную систему, что, в свою очередь, помогает организму противостоять вирусам и инфекциям»* [Володин 2014].
5. *«Во время сна начинается нормализация кровяного давления, улучшается гормональный обмен веществ, показатели сахара в крови значительно стабилизируются»* [Круглова 2014].

Данные примеры реализуют раскрытие концептуального признака *здоровый сон* в утверждениях о благотворном влиянии сна на человеческий организм.

Следующий ядерный компонент концепта *здоровый образ жизни* — *отсутствие стресса*. Данный концептуальный признак упоминается в текстах 108 раз и раскрывается следующим образом:

1. *«Находясь в состоянии затяжного стресса, мы ослабляем свой иммунитет. Иммунная система, постоянно находясь в состоянии боевой готовности, не может уделить внимание борьбе с инфекциями, простудами или развивающейся онкологией»* [Остапенко 2014].
2. *«Привычка «заедать» стресс разными «вкусностями», продающимися в готовом виде в магазинах, добавляет проблем перегруженному организму, истощая последние запасы энергии. При этом нарушается нормальный аппетит, масса тела снижается, или, наоборот, повышается; человек ощущает постоянную усталость; настроение часто меняется – возникает беспричинное волнение или подавленность; могут появиться зудящие высыпания на коже»* [Михалев 2016].
3. *«Под действием стресса в организме образуется гораздо больше свободных радикалов, чем в нормальной обстановке»* [Примоненко 2014].
4. *«Под воздействием стресса у человека учащается сердцебиение, которое вызывает повышение кровяного давления. Продолжительный стресс – это путь к сердечным нарушениям»*[Скоблев 2016].

Вышеприведенные примеры демонстрируют наличие исследуемого концептуального признака в текстах русскоязычных СМИ в утверждениях, о негативных последствиях стресса и его негативном влиянии на организм человека.

Следующие компоненты концепта здоровый образ жизни, которые упоминались в текстах менее 100 раз, формируют его **приядерную зону**. Приядерная зона исследуемого концепта состоит из признаков: *отказ от курения, употребление большого количества воды, умственная активность, соблюдение режима дня.*

Первым компонентом приядерной зоны концепта здоровый образ жизни в русскоязычном масс-медийном дискурсе является компонент *отказ от курения*. Данный компонент упоминается в исследуемых текстах 83 раза и раскрывается следующим образом:

1. «Ранние положительные последствия отказа от курения проявляются в улучшении вкуса и обоняния, нормализации дыхательной функции и, как следствие, повышении насыщения организма кислородом» [Ожиганов 2015].
2. «Отсроченные положительные последствия отказа от курения включают восстановление сосудистого тонуса организма, улучшение работы сердца, снижение вероятности сосудистых патологий, в том числе инсульта, инфаркта, улучшение памяти, нервной и физической выносливости» [Власов 2014].
3. «Медицинские исследования, которые призваны защитить население от курения табака, говорят о том, что есть прямая взаимосвязь курения с заболеваниями такого опасного вида как рак и эмфизема легких, заболевания сердечно сосудистой системы, а также иных проблем со здоровьем человека» [Титов 2012].
4. «Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены» [Мясников 2014].
5. «Курение — основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии» [Денисова 2014].

Данные примеры демонстрируют раскрытие концептуального признака *отказ от курения* в утверждениях о вреде табака и его негативном влиянии на человеческий организм.

Следующим компонентом исследуемого концепта является концептуальный признак *употребление большого количества воды*, который раскрывается в 79 текстах следующим образом:

1. «Вода выводит из организма шлаки и токсины, поэтому чрезвычайно важно выпивать не менее 2 литров воды в день» [Ватолин 2016].

2. «Учеными был доказан тот факт, что ежедневное употребление необходимого количества питьевой воды благотворно влияет на клетки кожи, поддерживает баланс влаги, предотвращая ее пересыхание» [Лисин 2016].
3. «Ежедневное употребление чистой питьевой воды в количестве не менее пяти стаканов способствует снижению на семьдесят процентов риска развития инфаркта» [Юрьев 2014].
4. «Вода способствует сжиганию жиров. Возьмем, к примеру, энергозатратные процессы, к которым относят образование мышечной ткани. Чем больше сжигается калорий, тем больше требуется воды, поскольку при потоотделении через потовые железы на поверхность выходят не только токсины и жидкость, но и жир. Кроме того, вода нормализует обмен веществ, притупляет ощущение голода и снижает аппетит» [Степанова 2015].
5. «Вода является главным составляющим, при образовании «смазочного» материала суставов и мышц. Для предотвращения мышечных спазмов при занятии спортом, рекомендуется употребление воды до и после тренировки» [Космачев 2016].

В данных примерах проиллюстрировано раскрытие концептуального признака *употребление большого количества воды*. Данный признак раскрывается в приведенных примерах в утверждениях о пользе воды и советах употреблять большое количество воды ежедневно для нормализации функций и процессов организма.

Следующим компонентом периферной зоны исследуемого концепта является концептуальный признак *умственная активность*. Данный концептуальный признак раскрывается в 70 текстах русскоязычных СМИ следующим образом:

1. «Умственная активность и различные упражнения для ее поддержания способствуют развитию памяти и внимания» [Кузнецов 2014].

2. *«Польза умственных упражнений заключается в развитии быстроты реакции и лучшем запоминании информации»* [Юрьева 2016].
3. *«Упражнения на размышление и работу мозга — лучшее средство в борьбе с болезнью Альцгеймера»* [Зубков 2016].
4. *«Упражнения, включающие умственное напряжение и решение различного рода мыслительных задач являются отличной профилактикой многих старческих болезней»* [Степанова 2016].
5. *«Умственная активность повышает работоспособность нашего мозга»* [Прохорова 2016].

В данных примерах исследуемый концептуальный признак раскрывается в утверждениях о пользе умственной активности для организма человека.

Следующим составляющим приядерной зоны концепта *здоровый образ жизни* является концептуальный признак *соблюдение режима дня*. Данный признак находит свое отражение в 62 исследуемых текстах. Проиллюстрируем несколько примеров раскрытия данного концептуального признака:

1. *«Систематическое соблюдение времени начала и окончания ежедневных видов деятельности — занятий, сна, питания, отдыха и т. д., продолжающееся длительный промежуток времени, вырабатывает у детей цепочку условных рефлексов на время (например, ко времени приёма пищи усиливается деятельность органов пищеварения)»* [Михайлов 2016].
2. *«При регулярных завтраках в одно и то же время значительно снижается риск развития гастрита или более серьёзного заболевания»* [Мельчук 2016].
3. *«Регулярные прогулки на свежем воздухе помогут держать мышцы в тонусе, а прогулки перед сном очень полезны для общего расслабления организма»* [Смирнова 2015].

4. *«Соблюдение режима дня помогает настроить организм на продуктивную работу и упорядочить эффективность взаимодействия всех его систем»* [Мясников 2016].
5. *«Соблюдение режима дня и отход ко сну в одно и то же время являются отличным средством профилактики бессоницы»* [Ганин 2016].

Данные примеры демонстрируют раскрытие исследуемого концептуального признака в утверждениях о пользе режима дня и положительных последствиях соблюдения режима дня.

Ближняя периферия исследуемого концепта состоит из признаков: *закаливание, медитация, умеренное солнечное воздействие.*

Одним из составляющих ближней периферии концепта *здоровый образ жизни* является концептуальный признак *закаливание*. Данный концептуальный признак упоминается в исследуемых текстах СМИ 45 раз. Проиллюстрируем несколько примеров наличия данного концептуального признака в текстах:

1. *«Закаливание организма способствует: повышению работоспособности, росту физической выносливости, нормализации эмоциональной сферы»* [Вендин 2015].
2. *«Запуск механизмов приспособления организма с помощью закаливающих процедур позволяет человеку лучше переносить климатические колебания, повышает общую устойчивость организма к различным болезням, делает организм человека здоровее и долговечнее»* [Денисова 2012].
3. *«Закаливание улучшает обмен веществ, кровообращение а также увеличивает силу мышц»* [Остапчук 2015].
4. *«Закаливание защищает организм от недугов, болезней путем укрепления иммунной системы»* [Митин 2014].
5. *«Во время процессов закаливания вырабатывается устойчивость организма человека к охлаждениям и тем самым, к воздействию простудных заболеваний»* [Бабушкин 2016].

Вышеприведенные примеры демонстрируют раскрытие концептуального признака *закаливание* в утверждениях о благотворном влиянии закаливания на организм и его положительных последствиях.

Следующий концептуальный признак исследуемого концепта — *медитация*. Данный компонент упоминается в 30 исследуемых текстах и раскрывается следующим образом:

1. «*Медитация* успокаивает ум и помогает справиться с негативными эмоциями» [Юрлов 2014].
2. «Регулярная *медитация* стабилизирует уровень кровяного давления» [Степнов 2009].
3. «Занятия *медитацией* укрепляют иммунитет и помогают бороться с инфекциями» [Михайловская 2011].
4. «При помощи *медитации* люди избавляются от вредных привычек (лично мне она помогла бросить курить), укрепляют отношения с окружающими, достигают лучших результатов в жизни, перешагивая через внешние трудности, внутренний страх и неуверенность» [Аксенов 2016].
5. «*Медитация* стабилизирует активность мозговых импульсов, что, в свою очередь, в значительной степени способствует улучшению памяти и внимания» [Ситников 2014].

Данные примеры демонстрируют раскрытие концептуального признака *медитация* в утверждениях о положительном влиянии медитационных практик на организм и самочувствие человека.

Следующим концептуальным признаком, который находит свое непосредственное подтверждение в текстах СМИ, является концептуальный признак *умеренное солнечное воздействие*. Данный концептуальный признак упоминается в 14 исследуемых текстах. Приведем несколько примеров реализации данного признака в текстах масс-медийного дискурса:

1. «Умеренное солнечное воздействие способствует выработке в организме витамина D, который играет очень важную роль как для предотвращения, так и для лечения некоторых форм раковых заболеваний, в том числе рака груди и толстой кишки» [Грецкая 2016].
2. «Результаты исследований ученых Королевского колледжа в Лондоне показали, что люди, подвергающие кожу умеренному солнечному воздействию, биологически моложе тех, кто испытывает недостаток витамина D» [Путилов 2010].
3. «Если на кожу не попадает достаточного количества ультрафиолетовых (УФ) лучей, в организме сокращается выработка витамина D, нарушается фосфорно-кальцевый обмен, теряют прежнюю твердость кости, снижается иммунитет, понижается умственная и физическая работоспособность» [Гордова 2016].
4. «Исследователи из Института Перта в Западной Австралии сообщают, что умеренное воздействие ультрафиолетовых лучей способствует выработке в организме химического вещества, которое замедляет развитие ожирения и диабета 2 типа» [Попов 2014].
5. «Многочисленные лабораторные исследования доказали, что витамин D не дает развиваться злокачественным клеткам, сокращает образование кровяных телец, питающих злокачественную опухоль, обеспечивает своевременное отмирание клеток. Внутри тела этот витамин преобразуется в стероидный гормон, и гены, которые реагируют на данный процесс, играют определяющую роль в активном восстановлении поврежденных клеток» [Круглова 2014].

Вышеприведенные примеры являются подтверждением реализации концептуального признака *умеренное солнечное воздействие* в текстах русскоязычных СМИ. В данных примерах исследуемый компонент раскрыт в утверждениях о пользе витамина D и способах его положительного влияния на человеческий организм.

Дальняя периферия исследуемого концепта представлена признаками с яркостью менее 10 упоминаний. Такими признаками являются *употребление яблочного уксуса* и *употребление кофе*.

1. «*Употребление яблочного уксуса способствует улучшению пищеварения, за счет ферментов, вырабатывающихся в желудочном соке*» [Миронова 2016]. - Данный пример демонстрирует раскрытие представленного концептуального признака в утверждении о пользе яблочного уксуса для системы пищеварения.
2. «*Употребление кофе стимулирует нервную систему. Под воздействием кофеина в организме ускоряется сердечная деятельность, поднимается кровяное давление*» [Бекурин 2014]. - В данном примере наличие исследуемого концептуального признака демонстрируется в утверждении, о пользе употребления кофе.

Подводя итог проведенному анализу, мы установили, что концепт *здоровый образ жизни* обладает достаточно большим набором концептуальных признаков. В **ядро** концепта помимо признаков *правильная деятельность организма, физическое благополучие организма, психическое благополучие организма, отсутствие недуга болезни*, зафиксированных в словарных определениях понятия, входят также признаки *правильное питание, физическая активность, отказ от употребления алкоголя, здоровый сон, отсутствие стресса*. **Приядерная зона** концепта состоит из признаков *отказ от курения, употребление большого количества воды, умственная активность*. На **ближней периферии** концепта находятся концептуальные признаки *закаливание, медитация, умеренное солнечное воздействие*. **Дальнюю периферию** концепта формируют признаки *употребление яблочного уксуса* и *употребление кофе*.

2.3. Анализ особенностей реализации концепта *здоровый образ жизни* в английском и русском масс-медийных дискурсах

Согласно проведенному анализу, мы выделили концептуальные признаки, формирующие ядро концепта *здоровый образ жизни* в англоязычном и русскоязычном масс-медийных дискурсах. В **ядро** концепта мы включили концептуальные признаки с частотой употребления более 100 раз. В **приядерную зону** концепта были включены те компоненты, которые встречаются в исследуемых текстах с яркостью употребления от 70 до 100 раз. На **ближней периферии** концепта находятся концептуальные признаки, встретившиеся в исследуемых текстах СМИ 10-50 раз, и, наконец, **дальнюю периферию** концепта формируют признаки с яркостью менее 10 упоминаний.

Соотношение концептуальных признаков в английском и русском концептах представлено в данной таблице в соответствии с их местоположением в структуре концепта.

Концепт HEALTHY LIFESTYLE	Концепт ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Ядерная зона	
Словарные определения	
1. Optimum health 2. Healthy condition of body (being bodily vigorous) 3. Being mentally vigorous 4. Being free from diseases	1. Правильная, нормальная деятельность организма 2. Физическое благополучие организма 3. Психическое благополучие организма 4. Отсутствие недуга, болезни
Тексты СМИ	
1. Healthy nutrition 2. Physical activity 3. Healthy sleep	1. Правильное питание 2. Физическая активность 3. Отказ от употребления алкоголя

4. Absence of stress	4. Здоровый сон 5. Отсутствие стресса
Приядерная зона	
1. Drinking a lot of water 2. Cessation 3. Day regimen 4. Mental activity 5. Moderate alcohol consumption	1. Отказ от курения 2. Употребление большого количества воды 3. Умственная активность 4. Соблюдение режима дня
Ближняя периферия	
1. Meditation 2. Moderate sun exposure	1. Закаливание 2. Медитация 3. Умеренное солнечное воздействие
Дальняя периферия	
1. Detoxification 2. Moderate coffee consumption	1. Употребление яблочного уксуса 2. Употребление кофе

В англоязычном масс-медийном дискурсе в **ядро** концепта помимо тех концептуальных признаков, которые включены в определение понятия, также входят концептуальные признаки как *healthy nutrition* (119 признака), *physical activity* (113), *healthy sleep*(107), *absence of stress* (101). **Приядерную** зону концепта формируют концептуальные признаки *drinking a lot of water* (94), *cessation*(89), *day regimen* (77), *mental activity* (70) *moderate alcohol consumption* (73). **Ближнюю периферию** концепта *healthy lifestyle* (яркость от 10 до 70 упоминаний) в англоязычном масс-медийном дискурсе занимают концептуальные признаки *meditation* (44) и *moderate sun exposure* (40). **Дальнюю периферию** концепта (до 10 упоминаний) в английском языке составляют признаки, упоминающиеся в текстах менее 10 раз. В структуре концепта *healthy lifestyle* такими признаками являются *detoxication*(9) и *coffeeconsumption*(4).

Проанализировав русскоязычные тексты СМИ на исследуемую тему (132 текста) мы выявили следующие концептуальные признаки, составляющие **ядро** концепта *здоровый образ жизни*: *правильное питание* (126), *физическая*

активность (121), отказ от употребления алкоголя(116), здоровый сон (111), отсутствие стресса (108). Приядерную зону концепта занимают признаки *отказ от курения (83), употребление большого количества воды (79), умственная активность (71), соблюдение режима дня (62).* На **ближней периферии** находятся концептуальные признаки *закаливание (35), медитация (30) и умеренное солнечное воздействие (14).* **Дальнюю периферию** концепта формируют признаки *употребление яблочного уксуса (7), употребление кофе (6).*

Сопоставив полученные из анализа материалов англоязычных и русскоязычных текстов СМИ результаты, мы установили, что исследуемый концепт обладает сходной структурой в английском и русском масс-медийных дискурсах. Исходя из анализа словарных определений понятия мы установили, что ядерные признаки концепта, формируемые словарными определениями совпадают в английском и русском языке, что объясняется универсальностью исследуемого понятия. Сходность признаков, выявленных при анализе текстов масс-медийного дискурса может объясняться значительным влиянием западных СМИ на российскую сферу масс-медиа. Так, мы выявили, что в ядро концепта в английском и русском языке входят концептуальные признаки *правильное питание, физическая активность, отсутствие стресса и здоровый сон.* В русском языке в ядре также находится признак *отказ от употребления алкоголя,* который схож с признаком *рациональное употребление алкоголя,* занимающим приядерную зону англоязычного концепта. Нахождение данного компонента в ядре концепта *здоровый образ жизни* может объясняться большей значимостью данного компонента для носителей русского языка, поскольку на территории России количество людей употребляющих алкоголь значительно превышает количество людей, употребляющих алкоголь в англоговорящих странах. Концептуальные признаки *отказ от курения, употребление большого количества воды, умственная активность и соблюдение режима дня* также представлены высокой частотой употребления в русскоязычных и

англоязычных текстах СМИ, и формируют приядерную зону исследуемого концепта. Концептуальный признак *медитация* представлен более ярко в английском масс-медийном дискурсе, что объясняется большой культурной ценностью данного компонента для носителей английского языка, поскольку западный ритм жизни и желание все успеть зачастую негативно отражаются на здоровье, и, следовательно, практика медитации и полного расслабления чрезвычайно важна для носителей английского языка. В сознании же носителя русского языка данный компонент не находит столь яркого представления, для большинства населения медитация все еще является пустой тратой времени. Концептуальный признак *закаливание*, напротив, отражается в русскоязычных текстах СМИ, и отсутствует в англоязычном масс-медийном дискурсе, что опять же доказывает большую культурную ценность данного компонента для россиян, поскольку практика закаливания известна на Руси испокон веков, и является одной из самых эффективных для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Данные различия в структуре исследуемого концепта объясняются разными культурными ценностями, приоритетами и менталитетом англичан и русских.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Во второй главе нашего исследования мы провели подробный анализ концептуальных признаков, формирующих концепт *здоровый образ жизни* в сознании англоговорящего и русскоговорящего населения. Мы установили, что ядро исследуемого концепта, формируемое словарными определениями, в английском и русском языке состоит из одинаковых компонентов, что объясняется схожестью структуры исследуемого понятия. Помимо компонентов, включенных в словарное определение понятия, в ядро исследуемого концепта входят концептуальные признаки, наиболее часто встречающиеся в исследуемых текстах. Приядерная зона исследуемого концепта, а также его ближняя и крайняя периферии обладают сходной иерархией, но имеют некоторые различия в английском и русском языках, что объясняется культурными различиями наций, их ценностями и менталитетом.

Различия в структуре исследуемого концепта представлены разной частотой употребления концептуальных признаков *умеренное солнечное воздействие* (*moderate sun exposure*) и *медитация* (*meditation*). Данные концептуальные признаки представлены более ярко в английском масс-медийном дискурсе, что объясняется большой культурной ценностью данных компонентов для носителей английского языка. Концептуальный признак *отказ от употребления алкоголя*, схожий с признаком *moderate alcohol consumption* в структуре английского концепта, напротив, чаще отражается в текстах русского масс-медийного дискурса, что объясняется большей значимостью данного компонента для носителей русского языка. Концептуальный признак *закаливание* отражается в русскоязычных текстах СМИ, что опять же доказывает большую культурную ценность данного компонента для россиян. Данные различия в структуре концепта объясняются разными культурными ценностями, приоритетами и менталитетом англичан и русских.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данной выпускной квалификационной работы мы детально изучили понятие и природу концепта, провели анализ составляющих концепта *здоровый образ жизни* в англоязычном и русскоязычном масс-медийных дискурсах.

Результат работы говорит о том, что проблема определения концепта и анализ его структуры являются перспективными областями для дальнейших исследований.

В ходе исследования мы выполнили следующие поставленные задачи:

1. рассмотрели главные постулаты и ознакомились с основными понятиями когнитивной лингвистики и современными подходами к исследованию концепта;
2. ознакомились с основными подходами к исследованию концепта;
3. рассмотрели структуру концепта и методику его описания;
4. проанализировали особенности реализации концепта *здоровый образ жизни* в английском и русском масс-медийных дискурсах, и на основе проведенного анализа сравнили структуру исследуемого концепта в сознании носителей английского и русского языка.

В результате исследования мы выполнили поставленную цель - выявили основные составляющие концепта *здоровый образ жизни* в английском и русском масс-медийных дискурсах, сопоставили структуру концептов, формируемых в сознании носителей английского и русского языков средствами массовой информации.

В данном исследовании мы пришли к выводу о том, что структура концепта *здоровый образ жизни* имеет значительные сходства, что обуславливается универсальностью исследуемого понятия а также обширным влиянием западных СМИ на российскую сферу масс-медиа. Различия

структуры исследуемого концепта в сознании англоязычного и русскоязычного населения, как правило, выражаются в большей или меньшей частотности употребления таких компонентов, как *отказ от употребления алкоголя, закаливание, медитация, умеренное солнечное воздействие*. Концептуальный признак *отказ от употребления алкоголя* и *закаливание* ярче выражены в русском масс-медийном дискурсе, что объясняется приоритетами, традициями, культурными ценностями русского народа. Данные концептуальные признаки закреплены в сознании носителей русского языка. Концептуальные признаки *медитация* и *умеренное солнечное воздействие*, напротив, ярче выражены в английском масс-медийном дискурсе. Данные признаки менее привычны для носителей русского языка, поскольку они еще не полностью ассимилировались в русской культуре.

Выявленные различия в структуре исследуемого концепта можно объяснить разными культурными ценностями, приоритетами и менталитетом англичан и русских.

Перспектива дальнейшего исследования заключается в изучении концепта *здоровый образ жизни* в русской и английской языковых картинах мира с позиции различных типов дискурса с целью выявления большего корпуса концептуальных признаков, сопоставление которых может дать еще большее представление о различиях и сходствах данного концепта в упомянутых языковых картинах мира.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алефиренко, Н.Ф. Лингвокультурология. - М.: Логос, 2009. - 32 с.
2. Апресян Ю.Д. Основы семантики. - М.: Академия, 1995. - 39 с.
3. Арутюнова Н.Д. Образ, метафора, символ в контексте жизни и культуры. М.: Астрель, 2007. - 83 с.
4. Аскольдов, С. А. Концепт и слово // Русская словесность. От теории словесности к структуре текста: Антология/ Под ред. проф. В.Н. Нерознака. - М.: Академия, 1997. - С. 267-279.
5. Бабушкин А. П. Типы концептов. - Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1996. - 104 с.
6. Болдырев Н. Н. Концептуальные структуры и языковые значения // Филология и культура: Тезисы II Международной конференции. 12-14 мая 1999 г. : в 3 ч. / Отв. ред. Н. Н. Болдырев; редкол. Е. С. Кубрякова и др. -Тамбов: Изд-во ТГУ, 1999. - Ч. 3. - С. 62-68.
7. Васильев Л.М. Методы современной лингвистики. - М.: Академия, 1997. - 45 с.
8. Вежбицкая, А. Семантические универсалии и описание языков. - М.: Языки русской культуры, 1999. - 780 с.
9. Вильгельм фон Гумбольдт. Избранные труды по языкознанию. — М.: Прогресс, 1992. — 87 с.
10. Воркачев С.Г. Лингвокультурный концепт: типология и области бытования. - М.: Языки русской культуры, 2001. - С. 47-48.
11. Верещагин Е.М., Костомаров В.Г. Язык и культура. - М.: Академия, 2005. - 301 с.
12. Демьянков, В.З. Понятие и концепт в художественной литературе и в научном языке // Вопр. филологии. - 2001. -№ 1. - С.35-47.

13. Дейк Ван Т. А. Язык. Познание. Коммуникация. - М.: Прогресс, 1989. - 312 с.
14. Жинкин Н. И. О кодовых переходах во внутренней речи // Вопросы языкознания. - 1964. - № 6. - С. 26 - 38.
15. Карасик, В.И. Языковой круг: личность, концепты, дискурс. - М.: Перемена, 2002. - 477 с.
16. Красных В.В. Когнитивная база и прецедентные феномены в системе других единиц и в коммуникации // Вестник Московского университета. Филология. - 1997. - №3. - С. 62-75.
17. Лихачев Д.С. Избранные работы. - М.: Академия, 1987. - С. 200 — 218.
18. Маслова В.А. Введение в когнитивную лингвистику. - М.: Логос, 2002. - С. 12 -31.
19. Петров Д. Ю., Борейко В. Н. Магия слова. Диалог о языке и языках. - М.: ПрозаиК, 2010. - 164 с.
20. Попова З.Д., Стернин И.А. Когнитивная лингвистика. - М.: Логос, 2007 - 29 с.
21. Степанов, Ю.С. Константы. Словарь русской культуры. Опыт исследования. - М.: Языки русской культуры, 1997. - 824 с.
22. Телия В.Н. Язык. Семиотика. Культура. - М.: Логос, 2009. - 30 с.
23. Токарев Г. В. Концепт как объект лингвокультурологии. - Волгоград.: Перемена, 2003. - 233 с.
24. Фрумкина Р.М. Психолингвистика. - М.: Академия, 2006. - С. 62-68.
25. Jackendoff R. Foundations of Language: Brain, Meaning, Grammar, Evolution. Oxford: Oxford University Press, 2002. - p. 211.
26. Langacker R. Foundations of Cognitive Grammar. Volume I. Theoretical Prerequisites. Stanford, California: Stanford University Press, 1987. - p. 100.
27. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. - М.: Астрель, 1991. - 577 с.
28. Ожегов С. И. Словарь русского языка. - М. , 1989. - С. 401.

Электронные ресурсы

29. Colins English Dictionary. [Electronic resource] URL:: <http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english> (дата обращения: 16.10.2015).
30. Longman English Dictionary of Contemporary English. [Electronic resource] URL:: <http://www.ldoceonline.com/> (дата обращения: 16.10.2015).
31. Oxford Online Dictionary. [Electronic resource] URL:: <http://www.oxforddictionaries.com/> (дата обращения: 16.10.2015).
32. Аксенов Н. Чем полезна медитация? Будьте здоровы [Online].2016. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.02.2016).
33. Бабичева Н. О пользе физической активности // Здоровье [Online].2016. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.03.2016).
34. Бабушкин Ю. О пользе терморегуляции // Здоровье [Online].2016. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.03.2016).
35. Бекурин С. Стимулируем работоспособность Лечащий врач [Online].2016. URL::<http://www.lvrach.ru/>(дата обращения: 17.02.2016).
36. Ватолин О. Целебная сила воды // Будьте здоровы [Online].2014. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.02.2016).
37. Вендин Е. Закаливание и его преимущества // Будьте здоровы [Online].2014. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.02.2016).
38. Власов А. Почему важно незамедлительно бросить курить // ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА [Online].2014.URL::<http://www.vmpr.ru/> (дата обращения: 15.02.2016).
39. Володин Б. Как сон влияет на нашу жизнь // Будьте здоровы [Online].2014. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.02.2016).
40. Ганин В. Польза соблюдения режима дня // Здоровье [Online].2016. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.03.2016).
41. Гордова Е. Энергия из продуктов питания // Будь здоров [Online].2015. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).

42. Гордова Е. Польза и вред ультрафиолета // Будь здоров [Online].2016. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
43. Гребенкин С. Как бороться со стрессом? // Будь здоров [Online].2014. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
44. Грецкая И. На пути к здоровью // ЗОЖ [Online].2009. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.02.2016).
- 45.Грецкая И. Мы — дети солнца ЗОЖ [Online].2016. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.04.2016).
46. Грецкая Ю. О пользе здорового образа жизни // ЗОЖ [Online].2009. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.02.2016).
47. Денисова Д. О вреде табакокурения //Будь здоров [Online].2014. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
48. Денисова Д. Как закаливание укрепляет наш организм //Будь здоров [Online].2012. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
- 49.Ермоленко Д. Будьте активны // Здоровье [Online].2012. URL::<http://zdr.ru/> (дата обращения: 18.04.2016).
50. Жигалов М. Вред алкогольной детоксикации // Будь здоров [Online].2016. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
- 51.Зубков Д. Упражнения, которые помогут мозгу лучше функционировать // Здоровье [Online].2016. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.03.2016).
52. Космачев О. О пользе утренней зарядки // Будьте здоровы [Online].2009. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.02.2016).
- 53.Космачев О. Вода поможет быть здоровым // Будьте здоровы [Online].2016. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.03.2016).
54. Круглов Ю. Путь к хорошему самочувствию // Будь здоров [Online].2015. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
55. Круглова М. Борьба со стрессом // Будь здоров [Online].2014. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 15.02.2016).

56. Круглова М. Такое полезное солнышко // Будь здоров [Online].2014. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 15.02.2016).
57. Круглова Л. Засыпаем в гармонии // Будьте здоровы [Online].2014. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.02.2016).
58. Кузнецов Б. О пользе умственной активности // Лечащий врач [Online].2014. URL::<http://www.lvrach.ru/>(дата обращения: 17.02.2016).
59. Лисин А. Обильное питье и его положительные последствия на организм // Будьте здоровы [Online].2016. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.02.2016).
60. Мельчук Т. Важность регулярного приема пищи // Будьте здоровы [Online].2016. URL::<http://budtezdorovy.net/> (дата обращения: 18.03.2016).
61. Мещеряков В. Сон без вреда для организма // Будь здоров [Online].2015. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
62. Миронова Л. Поговорим о пищеварении // Лечащий врач [Online].2016. URL::<http://www.lvrach.ru/>(дата обращения: 17.02.2016).
63. Михайлов В. Залог хорошего самочувствия // Лечащий врач [Online].2016. URL::<http://www.lvrach.ru/>(дата обращения: 17.02.2016).
64. Михайлов Ю. О пользе правильного питания // ЗОЖ [Online].2015. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.02.2016).
65. Михайлова Ю. Лечебная сила моркови // Народная медицина [Online].2009. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
66. Михайловская О. Укрепляем иммунитет // Народная медицина [Online].2011. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
67. Михалев Р. Привычка заедать стресс // Здоровье [Online].2016. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.01.2016).
68. Митин Т. Укрепляем защитные силы организма // Будь здоров [Online].2014. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
69. Мишин В. Как бросить пить? // Лечащий врач [Online].2014. URL::<http://www.lvrach.ru/>(дата обращения: 17.02.2016).

70. Мясников Л. Противостоим сердечным приступам //Будь здоров [Online].2014. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
71. Ожиганов В. О вреде курения // Народная медицина [Online].2015. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
72. Ольховский Ю. Разрушительные последствия злоупотребления алкоголем. // Будь здоров [Online].2016. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.01.2016).
73. Осокин Н. Изменения в мозге во время сна // Народная медицина [Online].2009. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
74. Остапенко В. Разрушительные последствия стресса // Здоровье [Online].2014. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.01.2016).
75. Остапов С. Кисломолочная польза // Народная медицина [Online].2012. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
76. Остапчук Л. Закаляемся с умом // Лечащий врач [Online].2015. URL::<http://www.lvrach.ru/>(дата обращения: 17.02.2016).
77. Пономарева К. Фруктовая революция // Здоровье [Online].2016. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.03.2016).
78. Попов А. Солнце против болезней // Будь здоров [Online].2014. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 15.02.2016).
79. Примоненко Б. Стресс как одна из причин возникновения рака // Народная медицина [Online].2014. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
80. Прохорова М. О пользе умственной активности /Будь здоров [Online].2016. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
81. Путилов М. Убегаем от стресса // ЗОЖ [Online].2014. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.02.2016).
82. Путилов М. Как солнце влияет на наш организм ЗОЖ [Online].2010. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 15.02.2016).

83. Самойлов Е. Клубника и ее польза // Народная медицина [Online].2015. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
84. Ситников Т. Медитативные практики // Будь здоров [Online].2014. URL::<http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
85. Ситникова С. Здоровье сердца // Будь здоров [Online].2016. URL::<http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 15.02.2016).
86. Скоблев Д. На страже кровяного давления // Будь здоров [Online].2016. URL::<http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 08.02.2016).
87. Смирнов А. Нормальная жизнедеятельность // Будь здоров [Online].2015. URL::<http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 15.02.2016).
88. Смирнова Л. Ходьба — лучшее лекарство // Народная медицина [Online].2015. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
89. Степанов Д. Причины возникновения авитаминоза // Народная медицина [Online].2016. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
90. Степанова С. Почему важно не употреблять алкоголь // ЗОЖ [Online].2015. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.01.2016).
91. Степанова С. Нормализация обмена веществ // ЗОЖ [Online].2015. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.01.2016).
92. Степанова С. О пользе умственных практик // ЗОЖ [Online].2016. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.03.2016).
93. Степнов Б. Умственная разрядка и ее плюсы // Народная медицина [Online].2009. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
94. Степнова Ю. Лечение суставов народными средствами // Народная медицина [Online].2016. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
95. Стоцкий Л. Уплывем от болезней // ЗОЖ [Online].2013. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.03.2016).
96. Титов Н. Здоровье легких // Здоровье [Online].2012. URL::<http://zdr.ru/> (дата обращения: 18.03.2016).

97. Устинова С. Здоровье, которое не купить за деньги // ЗОЖ [Online].2015. URL:: <http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.02.2016).
98. Уткин С. Зачем организму белки? // ЗОЖ [Online].2016. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.03.2016).
99. Юрлов О. Лучший способ расслабиться // Народная медицина [Online].2016. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
100. Юрлова К. Как алкоголь разрушает наш организм // Здоровье [Online].2016. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.04.2016).
101. Юрлова К. О пользе утренней зарядки Юрлова К. Как алкоголь разрушает наш организм // Здоровье [Online].2016. URL::<http://zdr.ru/>(дата обращения: 18.04.2016).
102. Юрьев В. Негативные последствия употребления алкоголя // ЗОЖ [Online].2015. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.01.2016).
103. Юрьев В. О пользе здорового сна // ЗОЖ [Online].2015. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.01.2016).
104. Юрьев В. Почему важно пить много воды? // ЗОЖ [Online].2015. URL::<http://z0j.ru/> (дата обращения: 17.01.2016).
105. Юрьев К. Почему так важен сон // Народная медицина [Online].2016. URL::<http://nmedicine.net/>(дата обращения: 15.02.2016).
106. Юрьева Р. Как оставаться умственно активным? Будь здоров [Online].2016. URL:: <http://budzdorov.biz/> (дата обращения: 15.02.2016).
107. Abney E. How nutrition helps our body to be vigorous // Medical Journal of Australia [Online]. 2015. – URL:: <https://www.mja.com.au/> (дата обращения: 18.10.2015).
108. Abramson A. Healthy condition of your body // Women's health [Online]. 2015. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/>(дата обращения: 20.10.2015).

109. Alfredson R. Positive consequences of Meditation // Medical Journal of Australia [Online]. 2015. – URL:: <https://www.mja.com.au/> (дата обращения: 19.10.2015).
110. Altwood N. The power of biological rhythms // Men's health [Online]. 2016. URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
111. Altwood N. The causes of Alcohol Use Disorder // Men's health [Online]. 2006. URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 22.01.2016).
112. Altwood N. The vitamins you need from food // Men's health [Online]. 2015. URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
113. Altwood S. Balanced nutrition // Women's health [Online]. 2015. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/>(дата обращения: 20.10.2015).
114. Brooks E. Positive effects of detoxification // Prevention Magazine [Online]. 2016. - URL:: <http://www.prevention.com/health/> (дата обращения: 12.02.2016).
115. Barrington M. Get rid of sickness // Time magazine [Online]. 2015.URL::<http://time.com/> (дата обращения: 9.01.2016).
116. Becker D. Is fiber really healthy for you? // Men's health [Online]. 2015. URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
117. Bloomfield W. The benefit of swimming // New Yourk Times [Online]. 2015.URL::<http://www.nytimes.com/> (дата обращения: 7.01.2016).
118. Bootman W. The power of your abdominals // Cosmopolitan [Online]. 2015. – URL::<http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 19.01.2016).
119. Brayan L. How sun makes us happier // Prevention Magazine [Online]. 2016. - URL:: <http://www.prevention.com/health/> (дата обращения: 29.02.2016).
120. Brayan J. Meditation is a way to improve your health // British Medical Journal [Online]. 2015. – URL:: <http://www.bmj.com/>(дата обращения: 20.10.2015).

121. Brayan L. Positive effects of coffee consumption Prevention Magazine [Online]. 2007 - URL:: <http://www.prevention.com/health/> (дата обращения: 29.02.2016).
122. Brayan J. Negative effects of stress // British Medical Journal [Online]. 2015. – URL:: <http://www.bmj.com/>(дата обращения: 20.10.2015).
123. Brown L. The roots of Alzheimer's disease // British Medical Journal [Online]. 2016. – URL:: <http://www.bmj.com/>(дата обращения: 20.01.2016).
124. Crackey S. How to achieve optimum health // Women's health [Online]. 2016. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/>(дата обращения: 20.01.2016).
125. Crackey S. Give up smoking // Women's health [Online]. 2015. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/>(дата обращения: 20.10.2015).
126. Cramer E. Yoga and Stretching // New Yourk Times [Online]. 2014.URL::<http://www.nytimes.com/> (дата обращения: 7.01.2016).
127. Crawford S. Positive effects of daily regimen // Time magazine [Online]. 2015. URL::<http://time.com/>(дата обращения: 9.01.2016).
128. Crawl K. Strat drinking water // The best of health [Online]. 2016. URL::<https://www.thebestofhealth.co.uk/> (дата обращения: 26.01.2016).
129. Cromwell M. The results of the mindfulness program research // British Medical Journal [Online]. 2016. – URL:: <http://www.bmj.com/>(дата обращения: 20.02.2016).
130. Crowey C. Positive thinking // The best of health [Online]. 2016. – URL::<https://www.thebestofhealth.co.uk/>(дата обращения: 20.01.2016).
131. Crowey C. Why sleep is so important // British Medical Journal [Online]. 2015. – URL:: <http://www.bmj.com/>(дата обращения: 20.10.2015).
132. Erskin K. Vitamin D helps to prevent cancer // The best of health [Online]. 2016. – URL::<https://www.thebestofhealth.co.uk/>(дата обращения: 20.01.2016).

133. Finch J. Achieving mental health // Health magazine [Online]. 2015. URL::<http://www.health.com/> (дата обращения: 21.01.2016).
134. Finch J. Negative consequences of senile diseases // Health magazine [Online]. 2015. URL::<http://www.health.com/> (дата обращения: 21.01.2016).
135. Garland J. Give up smoking // Men's health [Online]. 2015. URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
136. Foster K. How to combat insomnia // The best of health [Online]. 2016. URL::<https://www.thebestofhealth.co.uk/> (дата обращения: 26.01.2016).
137. Gerald S. Heart problems caused by stress // Men's health [Online]. 2015. URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 27.01.2016).
138. Gilbert J. Is it time to breal up with sugar? Women's health [Online]. 2015. – URL::<http://www.womenshealthmag.com/>(дата обращения: 20.10.2015).
139. Gilbert J. The importance of 8-hour sleep // Women's health [Online]. 2015. – URL::<http://www.womenshealthmag.com/>(дата обращения: 29.10.2015).
140. Gilbert K. Physical form of your brain // Health magazine [Online]. 2016. URL::<http://www.health.com/> (дата обращения: 21.01.2016).
141. Gilbert K. How not to catch any diseases // Cosmopolitan [Online]. 2016. – URL::<http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 20.01.2016).
142. Glen E. How nutrition helps our body to be vigorous // British Medical Journal [Online]. 2015. – URL::<http://www.bmj.com/>(дата обращения: 21.10.2015).
143. Graham M. The benefit of morning sun // Health magazine [Online]. 2015. URL::<http://www.health.com/> (дата обращения: 21.01.2016).
144. Green H. How to avoid depression // Health magazine [Online]. 2015. URL::<http://www.health.com/> (дата обращения: 21.01.2016).
145. Green K. Dementia and its negative consequences // Time magazine [Online]. 2015. URL::<http://time.com/> (дата обращения: 9.01.2016).

146. Green K. The benefit of visual sunlight // Time magazine [Online]. 2015. URL:: <http://time.com/> (дата обращения: 9.01.2016).
147. Greenberg N. How to deal with stress // Cosmopolitan [Online]. 2016. – URL:: <http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 29.01.2016).
148. Greenberg S. Negative results of alcohol consumption // Women's health [Online]. 2015. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/> (дата обращения: 27.10.2015)
149. Hailey L. Daily routine // Health magazine [Online]. 2016. URL:: <http://www.health.com/> (дата обращения: 21.01.2016).
150. Harrison E. The symptoms of dehydration // Medical Journal of Australia [Online]. 2016. – URL:: <https://www.mja.com.au/> (дата обращения: 19.01.2016).
151. Harvey-Jenner C. Eating this one food could be the key to beating depression, apparently // Cosmopolitan [Online]. 2016. – URL:: <http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 19.01.2016).
152. Harvey-Jenner C. Are you suffering from neurasthenia? Most of us are, apparently... // Cosmopolitan [Online]. 2016. – URL:: <http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 19.01.2016).
153. Harvey-Jennner M. Stress and its negative consequences // Cosmopolitan [Online]. 2016. – URL:: <http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 20.01.2016).
154. Harvey-Jenner M. Malfunctioning of your brain // Cosmopolitan [Online]. 2016. – URL:: <http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 20.01.2016).
155. Harvey-Jenner M. You asked: Is a vegan diet better? // Cosmopolitan [Online]. 2016. – URL:: <http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 20.01.2016).
156. Haynes A. Increasing incidence of type 2 diabetes in Indigenous and non-Indigenous people in Western Australia // Medical Journal of Australia

- [Online]. 2016. – URL:: <https://www.mja.com.au/> (дата обращения: 19.10.2015).
157. Hunter D. Noncommunicable Diseases // The New England Journal of medicine [Online]. 2016. – URL::<http://www.nejm.org/> (дата обращения: 18.02.2016).
158. Iglehart J. Decriminalizing Mental Illness — The Miami Model // The New England Journal of medicine [Online]. 2016. – URL::<http://www.nejm.org/> (дата обращения: 18.01.2016).
159. Isanaka S. Routine Amoxicillin for Uncomplicated Severe Acute Malnutrition in Children // The New England Journal of medicine [Online]. 2016. – URL::<http://www.nejm.org/> (дата обращения: 18.01.2016).
160. Jespersen L. The importance of physical activity for good night sleep // The best of health [Online]. 2015. URL::<https://www.thebestofhealth.co.uk/> (дата обращения: 26.01.2016).
161. Jespersen M. Why sleep is so important // Women's health [Online]. 2015. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/>(дата обращения: 20.10.2015).
162. John R. Alcohol gifts in medicine // Medical Journal of Australia [Online]. 2016. – URL:: <https://www.mja.com.au/> (дата обращения: 19.01.2016).
163. John M. The positive effects of moderate alcohol consumption // Men's health [Online]. 2015. URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
164. Maddocks I. Futility and utility // Medical Journal of Australia [Online]. 2015. – URL:: <https://www.mja.com.au/> (дата обращения: 19.10.2015).
165. Magnusson J. Time to raise the minimum purchasing age for tobacco in Australia // Medical Journal of Australia [Online]. 2014. – URL:: <https://www.mja.com.au/> (дата обращения: 14.11.2015).

166. Magnusson V. Stop smoking immediately // The best of health [Online]. 2016. URL::<https://www.thebestofhealth.co.uk/> (дата обращения: 26.01.2016).
167. McDonald K. Beneficial brain exercises // The best of health [Online]. 2016. URL::<https://www.thebestofhealth.co.uk/> (дата обращения: 26.01.2016).
168. Med J. Alcohol and other drug treatment policy in Australia // Medical Journal of Australia [Online]. 2014. – URL:: <https://www.mja.com.au/> (дата обращения: 14.11.2015).
169. Morril H. 6 things that happen to your body without enough water // Cosmopolitan [Online]. 2016. – URL::<http://www.cosmopolitan.co.uk/> (дата обращения: 19.01.2016).
170. Morril K. The power of water // Time magazine [Online]. 2015. URL::<http://time.com/> (дата обращения: 9.01.2016).
171. Patchwood G. Weight loss tips // Men's health [Online]. 2015. URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
172. Patchwood Y. How to make your diet cleaner // Women's health [Online]. 2015. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/> (дата обращения: 20.10.2015).
173. Patchwood Y. The root cause of many diseases // Women's health [Online]. 2016. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
174. Plumber W. The power of daily regimen // Time magazine [Online]. 2016. URL::<http://time.com/> (дата обращения: 29.01.2016).
175. Smith W. Meditation is a way to harmony // Time magazine [Online]. 2016. URL::<http://time.com/> (дата обращения: 29.02.2016).
176. Smith B. How to develop the ability to sleep well // British Medical Journal [Online]. 2015. – URL:: <http://www.bmj.com/> (дата обращения: 20.10.2015).

177. Smith H. How not to gain weight // Healthy Life Magazine [Online]. 2015. – URL::<http://http://healthylm.com/> (дата обращения: 18.02.2016).
178. Stanley S. Immune system diseases // New Yourk Times [Online]. 2015.URL::<http://www.nytimes.com/> (дата обращения: 8.01.2016).
179. Stanley S. Imrove your mental abilities // New Yourk Times [Online]. 2015.URL::<http://www.nytimes.com/> (дата обращения: 8.01.2016).
180. Stanley G. In what way alcohol destroys our mind // Women's health[Online]. 2015. – URL:: <http://www.womenshealthmag.com/>(дата обращения: 27.10.2015).
181. Stephen F. Stress-free way of living // New Yourk Times [Online]. 2016.URL::<http://www.nytimes.com/> (дата обращения: 28.01.2016).
182. Stevenson K. Not too heavy, not to thin // Health magazine [Online]. 2015. URL::<http://www.health.com/> (дата обращения: 21.01.2016).
183. Strub C. Take the strain off your spine // Healthy Life Magazine [Online]. 2015. – URL::<http://http://healthylm.com/> (дата обращения: 18.02.2016).
184. Strub C. Straight Talk about Skin Cancer // Healthy Life Magazine [Online]. 2015. – URL::<http://http://healthylm.com/> (дата обращения: 18.02.2016).
185. Thomson K. Why sleep is so important // Prevention Magazine [Online]. 2016. - URL:: <http://www.prevention.com/health/> (дата обращения: 29.01.2016).
186. Turner W. Are yoga and pilates good forms of exercises? // The best of health [Online]. 2015. URL::<https://www.thebestofhealth.co.uk/> (дата обращения: 26.01.2016).
187. Young J. Smoking can damage your heart // Healthy Life Magazine [Online]. 2016. – URL::<http://http://healthylm.com/> (дата обращения: 18.02.2016).

188. Walter R. Mental health // Men's health [Online]. 2015.
URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
189. Walter R. Start drinking a lot of water Men's health [Online]. 2016.
URL::<http://www.menshealth.com/> (дата обращения: 20.01.2016).
190. Watson J. Stop stress // New Yourk Times [Online].
2016.URL::<http://www.nytimes.com/> (дата обращения: 28.01.2016).
191. Webser J. 28 tips from from real women who lost weight and kept it
off // Health magazine [Online]. 2015. URL::<http://www.health.com/> (дата
обращения: 21.01.2016).

